

# remedium

z Wami od 31 lat

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego • Nr 11 (370) • listopad 2024



Powstać z popiołów

ISSN 1230-7769

Droży Czytelniczy,

**W**edług badań PISA z 2022 roku, młodzi ludzie wyjątkowo często rozmawiają z rodzicami o szkole. Na pierwszy rzut oka to budujące – szkoła zdaje się być ważnym elementem ich życia. Jednak, paradoksalnie, wyniki badań są interpretowane w negatywnym świetle, choć brak jednoznacznego uzasadnienia. Może chodzi o ton tych rozmów? A może o to, czego w nich brakuje? Czy, na przykład, równie często rozmawia się o śmierci, życiu, przemijaniu? Tego statystyki już nie mówią.



Listopad, miesiąc zadumy, przypomina nam, jak rzadko pozwalamy sobie na otwartość wobec tematów egzystencjalnych. Nasz autor mówi *poza chwilami publicznego „uzniczowania” w Dzień Wszystkich Świętych, na co dzień pozostajemy zbyt zabiegani, by porozmawiać o tym, co najważniejsze*. Szkoła – miejsce, które mogłoby być przestrzenią takiej rozmowy – także nie sprzyja refleksji. W gąszczu podstaw programowych i presji egzaminacyjnej brakuje miejsca na dialog.

Czy musi tak być? Wyobraźmy sobie szkołę, która zamiast oceniać, tworzy przestrzeń do rozmowy. Systemowy tutoring, mniej godzin lekcyjnych, więcej uważności – to wizja, która wydaje się odległa, ale czy niemożliwa? Zaufania nie da się zbudować automatycznie ani wymusić. Kiedy młody człowiek mówi: „Nie pokazę tego, bo mam złe doświadczenia”, powinniśmy zastanowić się, jaką rolę odgrywa ocena w procesie nauki. Krytyka nie musi być destrukcyjna, a wskazywanie błędów – kłeską. Problem tkwi w naszym chaosie pojęciowym: ocena nie jest synonimem zła.

Zapraszam też Państwa do rozmowy o zjawisku selfie i nowych trendach społecznych z dr Krzysztofem Zajdlem, doktorem nauk humanistycznych, adiunktem, praktykiem z wieloletnim stażem, wychowawcą, nauczycielem, dyrektorem szkoły. Nasz rozmówca jest autorem licznych monografii, ale i jest ministerialnym ekspertem do spraw awansu zawodowego nauczycieli. Nasz rozmówca mówi *współczesne pokolenie... wchodzące w dorosłość, jest zupełnie inne od swoich rówieśników żyjących powiedzmy 10, 20 czy więcej lat temu. I nie chodzi mi tutaj o kwestie dotyczące wyglądu fizycznego, nabytych umiejętności czy zasobności finansowej. Te kilkanaście czy kilkadziesiąt lat wstecz to zupełnie inne doświadczenie świata, inne wartości rodziców, podejście do wychowania, inne bajki w telewizji (to żartobliwe, ale znaczące), kultura, szkoła, inny świat...*

Listopad to czas, by nie tylko pamiętać o przemijaniu, ale i zadać sobie pytanie, jak budujemy relacje z młodymi ludźmi. Czy słuchamy ich z uwagą? Czy dajemy im przestrzeń, by mogli mówić o tym, co ważne? Jeśli szkoła stanie się miejscem dialogu, zamiast wyłącznie areną oceniania, być może nie tylko o śmierci będzie się rozmawiać łatwiej – ale i o życiu.

Życzę dobrej Lektury

redaktor naczelna

## ■ Temat miesiąca

- Żaloba to tęsknota** s. 2  
Dominika Słomińska
- Śmierć, edukacja i wartość rozmowy** s. 5  
Paweł Lęcki
- Od portretu własnego po protezę życia (po wirtualny sarkofag, wieczne miejsce pamięci, wieczne miejsce ukojenia, wieczną bliskość, wieczne bycie razem, nawet gdy nas nie ma)** s. 8  
Katarzyna Bocheńska-Włostowska

## ■ Promocja zdrowia

- Profilaktyka i leczenie z MedDiet** s. 12  
Michalina Lityńska, Zbigniew Czaplą

## ■ Edukacja/Metody pracy

- Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 3)** s. 15  
Ewelina Prędką-Pawlun
- Powstawanie i trwanie** s. 18  
Katarzyna Bocheńska-Włostowska
- Ustawa Kamilka** s. 19  
Agnieszka Gralewicz

## ■ Potrzeby i problemy rozwojowe dzieci i młodzieży

- Czy odwlekanie działania to lenistwo? O prokrastynacji w życiu młodzieży** s. 22  
Przemysław Kaca
- Nadmierne korzystanie ze smartfonu a życie rodzinne** s. 25  
Maria Engler

## ■ Rodzina

- Obawy rodziców adopcyjnych (cz. 2)** s. 27  
Katarzyna Kwiatkowska
- Kamishibai – niezwykła technika opowiadania** s. 29  
Maria Kożuchowska

## ■ Promocja zdrowego stylu życia

- Półkule sensoryczne** s. 31  
Kinga Kłasińska-Pupar

# Od portretu własnego po protezę życia (po wirtualny sarkofag, wieczne miejsce pamięci, wieczne miejsce ukojenia, wieczną bliskość, wieczne bycie razem, nawet gdy nas nie ma)

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA

Do rozmowy o zjawisku selfie i nowych trendach społecznych zaproszenie przyjął dr Krzysztof Zajdel, doktor nauk humanistycznych, adiunkt, praktyk z wieloletnim stażem, wychowawca, nauczyciel, dyrektor szkoły. Obszar jego zainteresowań badawczych to przede wszystkim szkoła i uczniowie, pedagogika społeczna, psychologia wychowawcza, dydaktyka. Autor licznych monografii i setek publikacji dotyczących tej tematyki. Ministerialny ekspert do spraw awansu zawodowego nauczycieli, członek władz zarządu Polskiego Stowarzyszenia Nauczycieli Twórczych i Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego, przewodniczący Stowarzyszenia wspierającego dzieci ze środowisk wiejskich, egzaminator OKE. Odznaczony między innymi: Medalem Komisji Edukacji Narodowej, srebrną odznaką Zasłużony dla Województwa Dolnośląskiego. Nagrodzony przez Rektora UZ. Przez wiele lat szkolący czynnych nauczycieli zarówno na kursach, studiach podyplomowych, jak i w placówkach oświatowych (do chwili obecnej). Współpracujący z innymi uczelniami w Polsce i za granicą, czego owocem są publikacje.

**Katarzyna Bocheńska: Panie doktorze, zacznijmy od początku. Czy kultura selfie ma swoje podłoże historyczne?**

**Krzysztof Zajdel:** Każda kultura ma swoje początki w historii. Oczywiście są nowe trendy, działania prekursorskie, ale zawsze można znaleźć gdzieś w przeszłości protoplastów obecnych zdarzeń. Tak jest i z selfie. Ktoś powie, że przecież selfie to wytwór techniki współczesnej, smartfonów i innych urządzeń do robienia zdjęć. Przypomnę, że w dawniejszych czasach ludzie malowali swoje portrety, czynili to zarówno zwykli ludzie, jak i powszechnie znani twórcy, jak np. Leonardo da Vinci. Od momentu pojawienia się protoplastów obecnych aparatów fotograficznych, ludzie robili selfie.

**Ale skąd taka potrzeba uwiecznienia siebie?**

Zawsze człowiek pragnął z różnych pobudek móc utrwalić siebie, swój wizerunek. Brakowało tylko narzędzia takiego, jakie mamy obecnie, więc działał takimi narzędziami, jakie miał: rylec, farby, dłuto i innymi. Nawet Całun Turyński uważany jest przez niektórych za element autoportretu. Współczesna kultura selfie to obszar, gdzie można bez żadnych konsekwencji czy hamulców eksponować swoje ciało, prywatność i poddawać je ocenie innych. W tym świecie bez taryfy ulgowej traktuje się słabszych, brzydszych i odmiennych, którym nie jest po drodze z kulturowymi wzorcami wyglądu, mody, sposobu spędzania wolnego czasu czy podejmowania wyzwań, nieraz niebezpiecznych dla wykonujących selfie.

**Na ile to, w jaki sposób młodzi ludzie podchodzą do robienia selfie, definiuje ich pokolenie?**

Zacznijmy od tego, że współczesne pokolenie, zwłaszcza osoby wchodzące w dorosłość, są zupełnie inne od swoich rówieśników żyjących powiedzmy 10, 20 czy więcej lat temu. I nie chodzi mi tutaj o kwestie dotyczące wyglądu fizycznego, nabytych umiejętności czy zasobności finansowej. Te kilkanaście czy kilkadziesiąt lat wstecz to zupełnie inne doświadczanie świata, inne wartości rodziców, podejście do wychowania, inne bajki w telewizji (to żartobliwe, ale znaczące), kultura, szkoła, inny świat. Dla starszego pokolenia ekshibicjonizm społeczny nie istniał. Nikt nie pokazywał swoich zdjęć nikomu, poza członkami rodziny, a i to nie każdemu z nich. Jeśli popatrzymy w media społecznościowe, to osoby starsze zdecydowanie rzadziej eksponują siebie, swoją fizyczność. Zanim nastąpiła eksplozja internetu, nawet nieliczne agencje matrymonialne nie eksponowały zdjęć potencjalnych osób, szukających partnera do życia. Takie zdjęcie otrzymywało się tylko do oglądu wówczas, kiedy był to ostatni element potencjalnego spotkania osób poszukujących towarzysza życia lub do obejrzenia w agencji matrymonialnej.

Młode osoby żyjące w czasach współczesnych nie mają kompleksów, one funkcjonują w równoległym świecie, tym wirtualnym, spędzają tam mnóstwo czasu. Nie mieć konta w social mediach, to śmierć społeczna. Łatwość, z jaką możemy wykonać fotografię powoduje, że możemy zrobić zdjęcie w każdym momencie życia. Media społecznościowe co jakiś czas są wręcz „zalewa-



Fot. Unsplash

ne» fotografiami dań, które jemy, każdego momentu dorastania naszych dzieci – łącznie z defekacją, dziesiątek czy setek zdjęć z imprez, spotkań, na jakich bywamy. To również momenty uchwycone w dziwnych pozach, mimice twarzy, grymasach, ułożeniach rąk, stóp itd. Media społecznościowe i serwisy zalewane są milionami zdjęć, co tworzy swoisty konglomerat i nowe zjawisko, a także jego odbiór.

**Robił Pan badania polsko-czeskie na temat kultury robienia sobie zdjęć. Jakie ciekawe wnioski z tego płyną?**

Zawsze, patrząc na jakieś zjawisko, osoby, dokonujemy wartościowania. Gdyby zapytać jakaś próbę osób o ich opinie na temat mieszkańców innych krajów, mają swój ogląd, wynikający często z poglądów rodziców, rodziny, kręgu znajomych, przeczytanych książek, obejrzanych filmów, słuchanej muzyki. Republika Czeska, jako że graniczy z Polską, niekiedy jest odwiedzana celowo lub tranzytem, możemy mieć kontakt z kulturą, też ma wiele opinii. Najczęściej jest to zdanie, że: *język czeski jest śmieszny, mają dobre piwo, są ateistami, nie lubią Polaków, coraz więcej Czechów przyjeżdża na urlop do Polski* itd. Ale są to jakieś ogólne poglądy, bez wgłębiania się w bazę, dlaczego tak jest? Oba kraje leżą w Unii Europejskiej, Republika Czeska jest sąsiadem Polski, dostęp do mediów społecznościowych jest podobny, więc wydało mi się to interesujące, aby zbadać i porównać oba kraje pod względem wychowania, podejścia do selfie.

**Tu chyba rodzi się pytanie o to, czy uzyskane wyniki badań będą porównywalne, podobne w obu kra-**

**jach? Jeśli występują różnice – to czego mogą dotyczyć?**

Można zauważyć sporą różnicę w odpowiedziach badanych. Prawie dwukrotnie częściej czescy rodzice chwalili swoje dzieci, aniżeli polscy. Z czego wynikają takie różnice? Być może z samej rodziny i jej poglądów na wychowanie albo przekonania, że jak się dziecka nie chwali, to ono lepiej będzie sobie radziło w życiu? Czescy rodzice znacznie częściej, bo o 30 proc., chwalią swoje pociechy w dzieciństwie. Rzadziej porównują swoje potomstwo do innych dzieci w negatywnym kontekście. Takie postępowanie na pewno bardziej wzmacnia dziecko, kiedy jest małe, zdobywa doświadczenia i uczy się postępować. Jest niepewne tego, co robi, więc wsparcie rodziców jest tutaj jak najbardziej konieczne, zamiast strofowania czy porównywania negatywnego do innych dzieci. Zdecydowanie lepiej w tym obszarze prezentują się rodzice z Czech. Moje wyniki wskazują też na to, że w Polsce jest większa presja na dobre oceny, aniżeli w Czechach.

Jeżeli już dziecko poinformuje rodzica o złej ocenie, to jednak bardziej liberalni w tym względzie są rodzice czescy, czynią mniej wymówek swojemu dziecku, aniżeli rodzice w Polsce. Jeżeli przyjrzeć się planom życiowym i odnieść je do wzmocnień ze strony rodziców, to bardziej krytyczny ogląd na tę kwestię mają badani z Polski. Dla obu badanych grup jest wysoka korelacja, odnosząca się do pozytywnego wsparcia rodziców i zadowolenia dzieci z obecnego życia.

Można też dostrzec inne różnice między badanymi. Częściej selfie zarówno dziennie jak i w ujęciu tygodniowym deklarują badani z Polski. Pytanie brzm

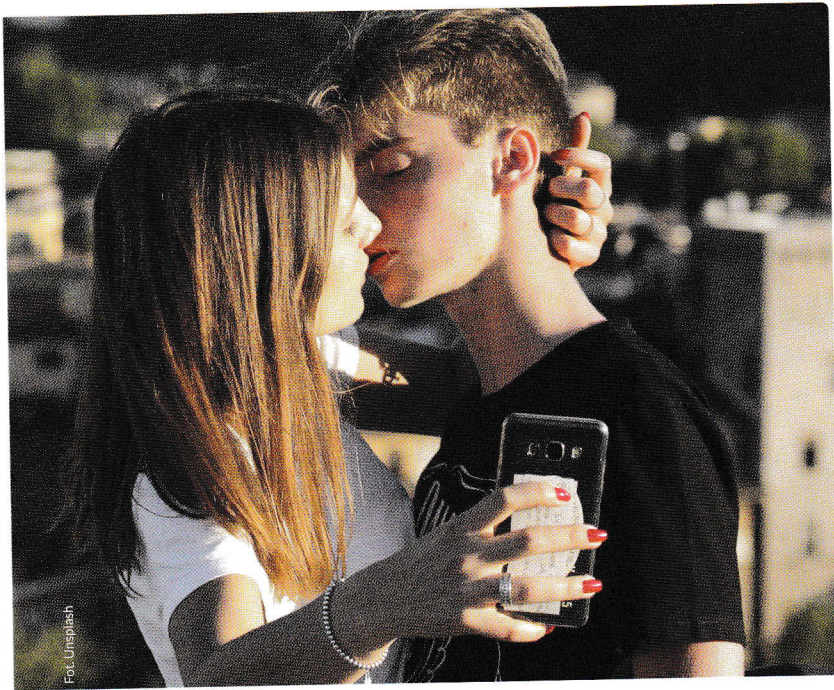


Foto: Unsplash



daczego? Odpowiedzi może być wiele, z dopisków od polskich badanych dowiedziałem się takich między innymi powodów: *bo lubię, bo tak, trzeba zapisywać chwile, poprawia mi to humor na cały dzień, robię to dla siebie na starość, jak dożyję, dla chłopaka, na FB, na Insta, bo jestem ładna* itd.

Skoro takie są powody zamieszczania tych zdjęć z ręki, to dlaczego mamy różnice między badanymi w Polsce i RCz? Być może wynika to z kontekstu kulturowego, pruderii, lub też doświadczeń z dzieciństwa. Moje przypuszczenie jest takie, jeśli dziecko było wzmacniane w dzieciństwie, wówczas nie ma aż takiej potrzeby afirmowania siebie, potwierdzania swojej wyjątkowości. Natomiast, jeżeli było strofowane, napominane – wówczas selfie może być formą kompensacji.

Przymus natychmiastowego umieszczenia selfie ma co piąty badany z Polski, u respondentów z RCz jest to zaledwie trzyprocentowy wskaźnik. Co zaskakuje, aż prawie 40 proc. osób z naszego kraju deklaruje, że nie zamieszcza selfie na profilach społecznościowych, gdzie ze strony Czeskiej jest to tylko 7 procent. Zebrane dane uwypuklają to, że znaczna część selfie podlega obróbce graficznej i nie jest to tak zwane zdjęcie naturalne. Częściej polepszają siebie respondenci z Polski, to ponad połowa badanych. Ci z Czech robią to o 24 proc. rzadziej. Reasumując, obrabianie zdjęć dedykowanymi programami i śledzenie ich ocen w social mediach przez badanych wykazało spore różnice między nimi. Częściej obróbką graficzną selfie, zanim trafi ono do sieci, zajmują się badani z Polski. Czescy respondenci rzadziej śledzą polubienia pod fotografiami i bardzo rzadko rozsyłają linki do innych osób lub serwisów, aby zwiększyć

ich „lajkowanie”, w przeciwieństwie do polskich badanych. Szukając przyczyn tego stanu rzeczy, daje się zauważyć, że powód kryje się w dzieciństwie badanych.

### A publikowanie zdjęć intymnych?

Z badanych osób, które deklarowały zamieszczanie selfie w mediach społecznościowych, zdecydowana większość w obu krajach deklarowała, że takich zdjęć nie wykonuje. Prawie co piąta robi to sporadycznie (Polska) i co siódma w Czechach. Do raczej częstego fotografowania w sytuacji intymnej przyznaje się 3 proc. respondentów z Czech i 5 proc. z Polski. Nie pytałem badanych, czy zamieszczają takie zdjęcia w sieci, to nie było celem moich badań.

### Na jakie zagrożenia związane z selfie wskazałby Pan w pierwszym rzędzie?

Jest ich całkiem sporo. W sieci nic nie jest anonimowe i nic nie ginie. Każda nasza aktywność może być oglądana, pobierana, przerabiana. Od psychofanów zaczynając, po osoby mające złe zamiary wobec kogoś, kogo oglądają w sieci. Są złodzieje tożsamości, są działania związane z AI, przerabianie zdjęć, wizerunku, tworzenie fałszywych informacji. Stąd próby szantażu, bo ktoś wszedł w posiadanie zdjęć, których autor/autorka sobie nie życzy upowszechniać, gdyż przedstawiają np. daną osobę bez ubrania, w sytuacjach dwuznacznych itd.

Samo wykonywanie selfie też może prowadzić do wielu nieszczęść. Są kraje bardzo restrykcyjne, gdzie niewinne selfie może się skończyć karą srogiej grzywny lub więzieniem, często pobiciem lub próbą wyłudzenia pieniędzy, bo robiąc sobie selfie, ktoś nam „wszedł” w kadr. Robienie autoportretu na tle budynków i miejsc wrażliwych, zwłaszcza w krajach restrykcyjnych i dyktatorskich, to proszenie się o kłopoty, włącznie z oskarżeniami o szpiegostwo, terroryzm itp., za co czeka dotkliwa kara.

W ścisłej czołówce znajduje się jednak na pewno śmierć podczas robienia sobie zdjęcia. Niektórzy giną spadając z wysokich budynków, inni chcą zrobić sobie zdjęcie z dzikimi zwierzętami, jeszcze inni się topią... Ambitnego zadania zbadania, ile takie zdjęcia pochłonięły ofiar, podjął się Wszechindyjski Instytut Nauk Medycznych. Pracownicy instytucji przeszukiwali różne lokalne portale z całego świata, by wylapać jak najwięcej takich przypadków. Badaniem objęto okres 2011–2017. Czego się dowiedzieliśmy? Zginęło minimum 259 osób. Palmę pierwszeństwa dzierżą Indie z 159 ofiarami śmiertelnymi. Na drugim stopniu podium uplasowała się Rosja, na trzecim USA. Tuż za Amerykanami znalazł się Pakistan. Ze statystyk wynika również, że aż 72 proc. ofiar to mężczyźni młodszy niż 30 lat (Telepolis, 2020).

### Czy jako ludzie nie boimy się obnażać naszej prywatności?

Starsze pokolenie bardziej się boi, choć i edukacja w szkołach, w mediach, trochę spowalnia te trendy. Niemniej, gdybyśmy wymyślili coś, co w naszym pojęciu i wartościowaniu jest nie do przyjęcia, aby siebie pokazać publicznie, zawsze znajdą się tysiące chętnych, którzy to zrobią. Jakikolwiek konkurs, nawet z drobnymi nagrodami, gdzie mamy ukazać naszą prywatność, spotka się z ogromnym odbiorem i zalewem zdjęć, filmów. Pojęcie prywatności ewaluuje. Proszę zwrócić uwagę na wiele programów w telewizji, w tym np. program: *Magia Nagości*, obecny i w polskiej telewizji, gdzie dorosłe osoby, prezentują się zupełnie nago, szukając partnera nie tylko do rozmów i bycia ze sobą, ale głównie do czynności intymnych. I nawet w polskim społeczeństwie mamy sytuacje, gdzie prezentują się nawet osoby homoseksualne. 10 czy 20 lat temu nie byłoby to możliwe, kolejne bariery pękają, a pojęcie prywatności jest pojęciem względnym, płynnym.

Nawet osoby starsze, które są poza sferą pracy (emerytura, renta), mają odchowane dzieci, zaczynają *smakować życie*, robić sobie tatuaże, poznają znajomych, odnajdują się w różnych sferach aktywności, co dokumentują w postaci między innymi selfie. Ich rodzice by tego nie zaakceptowali, bardzo chronili swoją prywatność.

Kobiety zamieszczające w sieci każdy element swojego życia, od zaręczyn, ślubu, nocy poślubnej, narodzin dzieci, po rozwód czy przyjęcie rozwodowe. To element codzienności i prywatności, który staje się dostępny na kliknięcie. Wielu się tego nie wstydzi, wręcz chwali się, jakie „zasięgi” ma ich „story”, okraszone są zdjęciami.

### W sieci pojawił się nowy trend, jest widoczny na TikToku. Muszę więc o to zapytać – czy AI będzie protezą naszych kontaktów międzyludzkich?

To już się dzieje i będzie w bardzo szybkim tempie postępować. W życiu „nierealnym” ma się przyjaciół, znajomych, można doznawać upojeń miłosnych, z fizycznymi włączniami. Powstaje cała prężna gałąź przemysłu, zaspokajająca ten aspekt życia. Już teraz mamy do czynienia z AI dzwoniąc do firm, na linie wsparcia technicznego, zamawiając wizytę, wybierając się na wakacje. Boty rozmawiają z nami, uczą się, doskonalą swoje umiejętności, często nawet nie zdajemy sobie sprawy, że osoba, z którą weszliśmy w kontakt jest nierealna, nie istnieje fizycznie. Kto chce słuchać upomnień, narzekań czy reprimend, jeśli jedno kliknięcie sprawi, że po drugiej stronie wejdziemy w relację z kimś, kto ma czas i chęć z nami rozmawiać? Już teraz jest wiele miejsc wirtualnych, gdzie możemy być kimś innym, aniżeli w rzeczywistości jesteśmy. Są specjalne platformy do tego, coraz bardziej rozwinięte technologie VR, gdzie

pokazany obraz jest tak idylliczny, tak realny. Już dzisiaj, jadąc na wakacje i włączając translator online, możemy rozmawiać z kim tylko chcemy, mówiąc w naszym języku, a otrzymujemy odpowiedź też w naszym języku, dzięki AI.

### A co Pan sądzi o tworzeniu dzięki AI, postaci osób, których z nami już nie ma? Czy to nie wyrządzi zbyt wiele szkód w sferze psychiki i w obszarze relacji z żyjącymi?

Ten temat jest mi bardzo bliski naukowo. Zamierzam napisać artykuł, jestem już przygotowany do badań na ten temat. Uważam, że każdy z nas kocha lub kochał, mocno się przyjaźnił, czuł się szczęśliwy, rozmawiając z taką osobą, ma same miłe wspomnienia. Oprócz ludzi może to być także zwierzę. I kiedy taka osoba umiera (dziadkowie, rodzice, przyjaciele czy ukochany kot), czujemy ból. Nieraz nieumiejętnie przeżywana żałoba potęguje ten ból. I oddalibyśmy wszystko, co mamy cennego, aby móc z taką osobą porozmawiać, spotkać się, usłyszeć głos, który cały czas gdzieś mamy w pamięci. To tylko przykład, ale spróbujmy zrozumieć, np. wdowę, która przychodzi kilka razy w tygodniu na cmentarz, rozmawia (monologuje) z mężem. Lub dorosła osoba, będąca wnuczką lub wnuczkiem, której brakuje ukochanego dziadka czy babci? I jeśli byłaby taka możliwość, a ona już jest i nieśmiało się rozwija, tak jak AI (już pręźnie), to czy nie chcielibyśmy takiej osoby mieć wirtualnie i rozmawiać z nią, choć fizycznie jej już nie ma? **Słyszac jej/ jego głos (jest to możliwe i często stosowane, jeśli mamy próbkę głosu), algorytm będzie z nami rozmawiał, wysłucha naszych słów, żali, próśb o pomoc, udzieli słów wsparcia**, może być dostępny 24 godziny na dobę, będzie się uczył takich rozmów, nie powiełał tematów, **dostosuje się do nas**. Takie przykłady jak ten mieliśmy już dziesięć lat temu, np. w filmie z 1968 roku (!!!) pod tytułem: *Odyseja kosmiczna 2001*. Tam komputer pokładowy rozmawiał z członkiem załogi statku, który chciał go zresetować, odłączyć i zachowywał się jak żywa osoba, miał obawy i prosił, aby go jednak nie wyłączać/zabijać. A mamy rok prawie 2025 i postęp technologiczny, który nam to umożliwia, co już się dzieje i lawinowo będą przybywać osoby, mające swój „ołtarzyk” z ukochaną osobą gdzieś w sieci, może nawet dostępną holograficznie, prawie realną. To już się dzieje. Czy wyrządzi jakaś krzywdę tym, którzy z tego będą korzystać? Może odpowiem tak, czy lepiej mieć osobę w depresji, cierpiącą, która nie potrafi ukoić bólu, czy też szczęśliwą dzięki takiej wirtualnej terapii? Niech każdy sam sobie odpowie na to pytanie teraz lub za ileś lat, kiedy straci kogoś, na kim mu zależało.

**Dziękuję za rozmowę.**