

NEWSWEEK PSYCHOLOGIA POLECA

Jak dbać o ważne relacje

Psychoterapeutyczny pomocnik,
aby dobrze żyć z innymi



Jak dbać o ważne relacje



PSYCHOTERAPEUTYCZNY
POMOCNIK,
ABY DOBRZE ŻYĆ Z INNYMI

RYSUNKI MAGDY DANAJ

Copyright ©2025
Ringier Axel Springer Polska Sp. z o.o., Warszawa

Koncepcja, redakcja
Iwona Zabielska-Stadnik,
redaktorka naczelna „Newsweeka Psychologii”

Redakcja
Katarzyna Klejnocka / „Newsweek”

Rysunki
Magdalena Danaj

Makieta graficzna
Magdalena Mamajek-Mich,
dyrektor artystyczna „Newsweeka”

Opracowanie graficzne i skład
Sylvia Niedaszkowska / „Newsweek”

Fotoedycja
Mikołaj Starzyński / „Newsweek”

Korekta
Małgorzata Tamiłowska / „Newsweek”

Dyrektorka wydawnicza:
Bernadetta Byrska
Menedżerka projektu:
Joanna Skolimowska

Księgarnia internetowa www.literia.pl
Nr indeksu: 442909
CN: 4901 99 00

ISBN: 978-83-8250-500-9

Wydawca:

ringier
axel springer

Ringier Axel Springer Polska Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 49
02-672 Warszawa

Bezpieczeństwo produktu: GPSR@ringieraxelspringer.pl

Jak dbać o ważne relacje

ZAWIŁOŚCI W RELACJACH
POMAGAJĄ ZROZUMIEĆ SPECJALIŚCI:

Kinga Bartkowiak / Ewa Borodo-Jaskólska / Anna Czarnecka
/ Joanna Flis / Artur Gębka / Iwona Golonko /
Tomasz Grzyb / Joanna Gutral / Ewa Jarczevska-Gerc /
Przemysław Mućko / Magdalena Nowicka /
Małgorzata Osowiecka-Szczygieł / Matylda Porębska /
Magdalena Sękowska / Emilia Wrocławska-Warchala /

POMOCNIK PSYCHOTERAPEUTYCZNY
PRZYGOTOWAŁA
PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA
ANNA CZARNECKA

Spis treści

- / 8 Blżej siebie, blżej innych**
Co się dzieje, kiedy zabraknie nam tego, do czego jesteśmy przystosowani: bycia kochanymi i kochania?
PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA ANNA CZARNECKA
- / 18 Kto się lubi, kto się czubi, czyli relacje na biegunach**
Jak może przebiegać komunikacja między osobami o skrajnie różnych i całkiem podobnych osobowościach?
PSYCHOŁOŻKA, AUTORKA I ADAPTATORKA TESTÓW PSYCHOLOGICZNYCH EMILIA WROCŁAWSKA-WARCHAŁA
- / 28 Most między pokoleniami**
Z łatwością dostrzegamy i nazywamy różnice, które dzielą pokolenia. Trudniej dostrzec punkty wspólne. Jak budować międzypokoleniowe mosty?
PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA ARTUR GĘBKA
- / 36 Jedyny taki na świecie**
Dlaczego zależy nam na poczuciu, że jest się dla kogoś kimś bliskim? Czy bez tej jedynej na świecie osoby nie możemy być szczęśliwi?
PSYCHOŁOŻKA DR MAŁGORZATA OSOWIECKA-SZCZYGIEL
- / 44 „To nie ja, to ty!”**
W codziennym życiu pary doświadczają konfliktów, partnerzy nawzajem obwiniają się i krytykują, oddalając się od siebie. Jak to zmienić?
PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA MATYŁDA PORĘBSKA
- / 52 Wspólnicy samotności**
Poczucie osamotnienia w związku towarzyszy wielu partnerom. Która samotność zagraża bliskości, a która związkowi może się przysłużyć?
PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA EWA BORODO-JASKÓLSKA
- / 62 Nie daj się zatruć**
Jak radzić sobie z toksycznymi relacjami?
PSYCHOTERAPEUTA PRZEMYSŁAW MUĆKO
- / 70 Teściowa i synowa: taniec czterech lęków**
Konflikty na linii synowa – teściowa są stare jak świat i obecne w większości systemów rodzinnych. Na czym polega ten konflikt i skąd się bierze?
PSYCHOŁOŻKA, TERAPEUTKA RELACJI IWONA GOŁONKO

/ 78 Między rodzeństwem różnie jest

Co dzieje się w relacji, w której łączą nas miłość, krew i wspólna historia życia?

PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA JOANNA FLIS

/ 86 Nieszczelne granice

W pewnych okolicznościach każdy z nas może zostać wykorzystany lub stać się ofiarą nadużyć ze strony innych. Jak się chronić, kiedy ktoś nas wykorzystuje?

PSYCHOŁOŻKA DR MAGDALENA NOWICKA

/ 94 Ślubuję tobie, wam i sobie

Tym, co pomaga pielęgnować relacje partnerskie i zawodowe, podtrzymywać więzi rodzinne, jest lojalność. Komu ją okazujemy i jakie kryją się za nią zasady?

PSYCHOŁOŻKA KINGA BARTKOWIAK

/ 102 Pułapki porównywania

W innych szukamy punktu odniesienia. Kiedy porównywanie staje się problemem, a kiedy działa na naszą korzyść?

PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA MAGDALENA SĘKOWSKA

/ 112 Bufor w domu

Ciepła i bezpieczna relacja może nas chronić przed negatywnymi skutkami stresu zawodowego. Ale co robić, kiedy to praca jej zagraża?

PSYCHOŁOŻKA EWA JARCZEWSKA-GERC

/ 120 Papier – nożyce – kamień

Wielu z nas zna tę grę, wielu z nas gra w nią także w relacjach z innymi. Z jakim skutkiem?

PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA JOANNA GUTRAL

/ 128 Jak być lubianym

Co powoduje, że kogoś lubimy? Jak możemy sprawić, by ktoś polubił nas?

PSYCHOLOG SPOŁECZNY PROF. DR HAB. TOMASZ GRZYB

/ 136 (Nie)Znajomy dyskomfort

Dlaczego zupełnie obca, przypadkowo spotkana osoba budzi w nas silny dyskomfort?

PSYCHOŁOŻKA KINGA BARTKOWIAK



Jak woda na pustyni

Potrzebujemy relacji z innymi. Relacji w różnych kontekstach. Relacji najbliższych i tych, które chociaż wiążą nas tylko na chwilę, mogą całkowicie odmienić nasze życie. Każde spotkanie jest ważne, każda rozmowa nas zbliża, każdy kontakt może być inspirujący. Potrzebujemy ich, żeby się rozwijać i żeby tak po prostu, po ludzku żyć.

Potrzebujemy poczucia, że jest w naszym życiu ktoś, dla kogo się liczymy. Ktoś, z kim my się liczymy. Nie z lęku przed samotnością albo przed odrzuceniem, nie tylko z obowiązku czy z powodu tradycji. Relacje kwitną wtedy, kiedy czujemy w sobie chęć goszczenia kogoś w swoim życiu i goszczenia w czyimś.

Relacja to wymiana. Stoi naprzeciwko siebie albo obok. Co wyzwala iskrę porozumienia, które sprawia, że ktoś drugi, inny staje się ważny – na zawsze, na ułamek czasu, na blisko albo mimochodem? Co robić, by te iskry nie gasły, a jeśli się tak stanie – rozpalić gdzieś nowy ogień?

Jakie będą nitki, które wiążą nas z innymi, w dużym stopniu zależy od nas. Od tego, czy możemy, umiemy powiedzieć: „Cieszę się, że jesteś w moim życiu”.

Książka zawiera zbiór tekstów przygotowanych dla magazynu „Newsweek Psychologia”. Wybrałam je, wierząc, że bez umiejętności poruszania się między wszystkimi innymi, których spotykamy w życiu, nie przeżyjemy życia naprawdę. Bo życie bez dobrych, zadbanych relacji może być tylko formą przetrwania, równie udaną, jak na pustyni bez wody.



IWONA ZABIELSKA-STADNIK

redaktorka naczelna „Newsweeka
Psychologii”

Wiem, że dawno
nie rozmawialiśmy,
ale
brakowało
mi ciebie

kto ?
mówi.



Blżej siebie, blżej innych

**Silne więzi społeczne są niezbędne dla naszego przetrwania.
Jesteśmy biologicznie, poznawczo, fizycznie i duchowo
przystosowani do miłości: bycia kochanymi i kochania.
Co się dzieje, kiedy tego zabraknie?**

TEKST Anna Czarnecka

Bez względu na to, czy koncentrujemy się na karierze, dążymy do sławy, gromadzenia dóbr czy wiecznej młodości – często naszą prawdziwą, choć nieuświadomioną motywacją jest tęsknota za byciem widzianym, znaczącym i kochanym. „Większość ludzi nie znosi oddzielenia od innych, nawet na krótko. Ludzie, którzy nie potrafią tworzyć więzi przez pracę, przyjaźnię czy relacje rodzinne, zwykle znajdują inne sposoby: poprzez chorobę, procesowanie się albo rodzinne waśnie. Wszystko jest lepsze od poczucia wyalienowania, bycia nikim, zapomnianym przez Boga i ludzi” – napisał w książce „Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy” psychiatra i badacz traumy Bessel van der Kolk. Pandemia COVID-19, wojna w Ukrainie, sytuacja w Strefie Gazy, kryzys klimatyczny i ekologiczny o rosnącej intensywności jeszcze silniej uwiaryściły, jak bardzo jesteśmy ze sobą połączeni i wzajemnie

od siebie zależni. Jako ludzkość mierzymy się z tak wieloma wspólnymi problemami, że bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy realnej wspólnoty, zintegrowanego, wspierającego się społeczeństwa w skali globalnej.

Zaprogramowani na więź

W życiu konfrontujemy się z bólem fizycznym i psychicznym, doświadczamy smutku po stracie bliskich, konfliktów, nagłych zmian i komplikacji życiowych, różnego rodzaju utrat, rozczarowań, a niektórzy cierpią z powodu przewlekłego bólu czy niepełnosprawności. Mamy bardzo złożone, genetycznie ukształtowane mózgi, których nie wybraliśmy. Są problematyczne, ponieważ tworzą myśli i emocje, zarówno pozytywne, jak i dotkliwe – takie jak złość czy lęk. Nic dziwnego, że szukamy oparcia w sobie nawzajem, potrzebujemy innych, by przetrwać najtrudniejsze życiowe doświadczenia.

Bliskie relacje są najlepszą ochroną przed zagrożeniem. Jesteśmy ewolucyjnie zaprogramowani do szukania połączenia z innymi ludźmi, organizowania się w grupy.

Doświadczenie troski i ciepła ze strony innych ludzi tworzy połączenia neuronalne w mózgu odpowiadające za rozwój systemu regulacji emocji. Zapewnia on nam poczucie ochrony i jest podstawą dobrostanu. Wycisza system wykrywania zagrożeń, zmniejsza poziom pobudzenia: obniża tętno, ciśnienie krwi, równoważy tryb współczulny i przywspółczulny układu nerwowego. Wiele badań dowodzi, że już samo wyobrażenie sobie, że ktoś okazuje nam życzliwość, wystarczy, by pobudzić system kojenia i afiliacji. Bez względu na to, czy jesteśmy dziećmi, czy dorosłymi, kiedy przeżywamy coś ekstremalnie trudnego, łakniemy kojącej obecności ludzi, kontaktu fizycznego, ciepłego głosu, ukołysania w bezpiecznych ramionach, oparcia. Pragniemy poczucia, że nasz umysł i nasze ciało mogą się rozluźnić na najgłębszym poziomie.

Ludzie, którzy doświadczali traumatycznych zdarzeń, dochodzą do siebie właśnie poprzez kontakt z innymi: rodziną, wspólnotą, grupą wsparcia czy terapeutą. Nawet zwyczajne trzymanie kogoś bliskiego za rękę potrafi zmniejszyć lęk i ból. Wspomniany już Bessel van der Kolk podkreśla, że wspierające więzi z innymi nie tylko dają bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne, ale też chronią

przed wstydem, karą czy osądzaniem, pozwalając nabrać siły potrzebnej do zaakceptowania trudnych życiowych okoliczności. Jak kluczowa dla budowania poczucia bezpieczeństwa i psychicznej równowagi jest więź, pokazują badania prowadzone podczas II wojny światowej w Anglii. Dzieci odesłane na wieś w trakcie nalotów na Londyn radziły sobie dużo gorzej od rówieśników, którzy pozostali z rodzicami, choć widzieli przerażające obrazy zburzonych budynków i leżących na ulicach ciał.

Bezpieczne relacje z innymi są fundamentem naszego dobrostanu i satysfakcjonującego życia. W ciągu ostatnich kilku dekad socjologowie i psychologowie w setkach badań to potwierdzili: ludzie, którzy je mają, są szczęśliwsi i żyją dłużej. Satysfakcjonujące więzi społeczne dają korzyści zdrowotne. Obniżają ciśnienie krwi, tętno i poziom hormonu stresu, a co za tym idzie, niwelują stan emocjonalnego napięcia. Wpływają regulująco również na funkcje układu od-

Znikome więzi społeczne są bardziej niebezpieczne dla zdrowia niż otyłość i wysokie ciśnienie krwi. Wpływ samotności na śmiertelność jest równoważny wypalaniu 15 papierosów dziennie

pornościowego, hormonalnego i sercowo-naczyniowego. Dzięki bezpiecznym więziom śmiertelność spada aż o połowę. Niwelując wpływ stresu na nasz organizm, przyczyniają się także do zdrowia psychicznego; zwiększają poczucie sensu i celu w życiu.

Dorośli pozostający w stałym związku ponoszą mniejsze ryzyko chorób wieńcowych w porównaniu z tymi, których związki się rozpadły. George E. Vaillant, psychiatra z Harvardu, zbadał życie 268 odnoszących sukcesy studentów na przestrzeni 75 lat. Okazało się, że za spełnione życie nie odpowiadały ani IQ, ani społeczny czy ekonomiczny status. Również prognostykami szczęścia nie okazały się towarzyskość czy ekstrawersja. To, co robiło zasadniczą różnicę dla sukcesu ekonomicznego, zdrowia psychicznego oraz fizycznego, były ich umiejętności interpersonalne: zdolność do kochania, wybaczenia, wdzięczności i empatii, co pozwalało im tworzyć satysfakcjonujące związki.

Śmierć z samotności

Samotność nie musi oznaczać życia w pojedynkę. Może oznaczać również to, jak się czujemy, będąc wśród ludzi. Możemy mieć wokół siebie bardzo wielu znajomych, a czuć się głęboko samotni. I odwrotnie: mieć tylko jedną bliską osobę i nie czuć się samotnym, mając z nią więź. Wiele osób stale podłączonych do sieci społecznościowych w internecie, nieustannie komunikujących się z innymi za pośrednictwem aplikacji odczuwa dojmującą samotność. Poczucie alienacji według wielu badań wiąże się z depresją i zwiększoną śmiertelno-



Wszyscy szukamy bliskości, a jednocześnie często tak bardzo boimy się zranienia i opuszczenia, że pozostajemy w relacjach w ochronnym pancerzu, nawet nie zdając sobie z tego sprawy

ścią. Osoby samotne znacznie częściej cierpią na choroby serca, są bardziej podatne na raka z przerzutami, mają zwiększone ryzyko udaru i obniżone funkcje poznawcze. Profesor psychiatrii Beverly H. Brummett w swoich badaniach opublikowanych w „Psychosomatic Medicine” w 2001 r. stwierdziła, że wśród dorosłych z chorobą wieńcową występowało 2,4 razy większe ryzyko zgonu sercowego, gdy były samotne. Nic dziwnego, że jedną z najbardziej drastycznych metod torturowania jeńców wojennych jest właśnie izolacja społeczna. Zdrowe, dobrze funkcjonujące jednostki doprowadza się do całkowitej dezintegracji psychicznej i fizycznej, a nawet śmierci. Wszyscy boimy się odrzucenia.

Wiele badań potwierdza, że znikome więzi społeczne są bardziej niebezpieczne dla zdrowia niż otyłość i wysokie ciśnienie krwi. Profesor psychologii Julianne Holt-Lunstad z Uniwersytetu Brigham Young odkryła, że wpływ samotności na śmiertelność jest równoważny wypalaniu 15 papierosów dziennie. Samotność w związkach również jest skorelowana z wyższą tendencją do chorób i wyższą śmiertelnością. Dla wielu osób małżeństwo nie jest źródłem wsparcia, lecz stresu. Słaba jakość małżeństwa wiąże się z upośledzeniem funkcji układu odpornościowego i hormonalnego oraz depresją. Traумы, których doświadczyliśmy w relacjach z bliskimi ludźmi, są znacznie trudniejsze w leczeniu niż traумы szokowe, takie jak nieszczęśliwe wypadki czy kłęski żywiołowe. Przemoc psychiczna i fizyczna, brak zrozumienia ze strony bliskiej osoby, obojętność, chłód emocjonalny powodują silny stres (zwiększając tętno i ciśnienie krwi), który nasila się w miarę trwania związku. Prowadzić to może do poważnych schorzeń fizycznych i zaburzeń psychicznych.

Troska o siebie dla innych

Chociaż wszyscy pragniemy głębokich, serdecznych więzi, nie jest wcale łatwo je stworzyć. Paradoksalnie czas spędzany w pojedynkę może pozwolić nam w konsekwencji być z innymi w pełniejszy sposób. Abyśmy mogli połączyć się z ludźmi, na których nam zależy, budować z nimi satysfakcjonujące relacje, musimy najpierw zbudować silne połączenie z samym sobą – dlatego tak ważne są podróże do swojego wnętrza. Pomagają w tym, oprócz psychoterapii, różne formy medytacji, uważności, treningi współczującego umysłu, praktyki oddechowe i inne formy osobistej pracy z ciałem.

Znajomość złożoności własnej psychiki, akceptacja i zrozumienie dla różnych części siebie, płynący z tego szacunek wobec siebie i współczucie to podstawa wszelkich naszych interakcji z innymi. Dzięki temu będziemy mogli uznać i zrozumieć również wieloaspektowość psychiki innych ludzi, rozwijać w sobie dla nich uważność, ciepło, cierpliwość i troskę. Kiedy nie znajdujemy czasu na życzliwe towarzyszenie samemu sobie, wsłuchiwanie się w swoje różne myśli, emocje i odczucia fizyczne, na integrowanie rozmaitych życiowych doświadczeń – możemy działać automatycznie i nieświadomie, odtwarzając wciąż

stare, dysfunkcyjne schematy. Nieświadomi emocjonalnych zranień i ciężarów z przeszłości sprawiamy, że mogą one destrukcyjnie wpływać na nasze związki (i często tak się dzieje). Bardzo trudno nam tym samym autentycznie otwierać się na innych ludzi i doświadczać miłości.

Wszyscy szukamy bliskości, a jednocześnie często tak bardzo boimy się zranienia i opuszczenia, że pozostajemy w relacjach w ochronnym pancerzu, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Wyobrażamy sobie, że gdy druga osoba nas naprawdę pozna, to zawiedzie się nami – okażemy się nie warci miłości. W swojej książce „To na siebie od zawsze czekasz – Magiczna Kuchnia relacji i miłości pełnej odwagi” terapeuta i twórca systemu wewnętrznej rodziny Richard C. Schwartz pisze: „Boimy się pokazywać innym, a zwłaszcza najbliższej osobie te części, które uznajemy za nieprzyjemne albo wstydlive. Musimy zrozumieć, że tak samo wszyscy ludzie jak my, mają dziecięce zranione części, które zostały obciążone poczuciem braku wartości czy niepewnością. A związku z tym potrzebują empatii i akceptacji”. Zranienia z dzieciństwa mogą niszczyć relacje i utrudniać nam tworzenie z ludźmi – tak przecież upragnionych – autentycznych więzi. Dlatego czasem nieunikniona okaże się praca w gabinecie terapeuty. Bardzo wiele możemy jednak zrobić na własną rękę. Na drodze do budowania więzi z innymi najważniejszym wyzwaniem jest praktykowanie i doświadczenie troski oraz współczucia: wobec siebie samych i wobec innych. //



ANNA CZARNECKA

psychoterapeuta, psycholog. Pracuje w nurcie integracyjnej psychoterapii doświadczeniowej, głównie w oparciu o terapię schematów, terapię skoncentrowaną na emocjach (EFT), Gestalt i Focusing. Ukończyła również szkolenie z terapii skoncentrowanej na współczuciu (CFT), jest także terapeutą systemu wewnętrznej rodziny (IFS), EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) oraz Brainspotting. Współtwórczyni Ośrodka Psychoterapii i Coachingu Inner Garden

Połączmy się

■ Praktykuj samowspółczucie.

Nie dbając o siebie, nie kochając siebie, nie możemy dbać o innych ani ich kochać. Życzliwość wobec siebie to szacunek wobec siebie, wyrozumiałość, także wtedy, gdy coś nam nie wychodzi. To również troska o wystarczający odpoczynek, zdrowe jedzenie, ruch. Kiedy jesteśmy przemęczeni i zestresowani, brak nam cierpliwości i trudno nam być „kochającymi” wobec innych.

■ Praktykuj współczucie.

Nadmierne skupienie na sobie również może prowadzić do cierpienia. Dostrzeganie niedoli innych ludzi pozwala wyjść „poza siebie”. Już Viktor Frankl stosował technikę „derefleksji”, chcąc odciągnąć pacjentów od nadmiernego koncentrowania się na neurotycznych poszukiwaniach

źródeł swojego lęku czy depresji.

Frankl starał się przekierować ich uwagę na zdrowsze części osobowości i zachęcał do podejmowania działań, które mogą przynieść więcej korzyści sobie i innym. Praca na rzecz innych przynosi zadowolenie oraz sprawia, że jesteśmy zdrowsi i żyjemy dłużej.

■ Zmień sposób, w jaki komunikujesz się z innymi ludźmi. Nie obwiniaj, nie krytykuj, nie zakładaj złej woli. Często czujemy się niezrozumiani, jednocześnie nie potrafimy zrozumieć innych. Nie znosimy przemocy, a sami mamy skłonność do agresywnych zachowań. Jeśli nie wiesz, jak zareagować, po prostu uważnie słuchaj. Każdy człowiek na tej planecie chce być wysłuchany i zrozumiany.

POMOCNIK

■ Dbaj o relacje. Przyjmij zaproszenie na kawę lub sam zadzwoń i zaproponuj spotkanie. Kiedy jesteś zapracowany i nie możesz się spotkać – zadzwoń do przyjaciół lub napisz do nich wiadomość. Pisz liściki wdzięczności do osób, które cenisz, przekaz im, że cieszysz się, że są w twoim życiu. Szukaj przyjaznych społeczności, grup, wspólnot, ludzi, którzy dzielą z tobą zainteresowania. Jeśli nie masz przyjaciela, stań się dla kogoś przyjacielem, jakiego sam pragniesz.

■ Angażuj się w sprawy, które są dla ciebie naprawdę ważne. Zazwyczaj poprzez pasję zmieniasz życie innych na lepsze. Nie tylko sam się rozwijasz i twoje życie staje się pełniejsze, ale także spotykasz ludzi, którzy dzielą z tobą twoje wartości i którzy mogą na twojej pasji skorzystać.

■ Spędzaj regularnie jakościowy czas z bliskimi. Obecnie ten czas jest często zakłócany przez służbowe e-maile czy media społecznościowe. Dr Vivek Murthy, badacz zjawiska samotności, naczelny chirurg USA za czasów prezydentury Baracka Obamy, w książce „Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World” zauważa, że kupiliśmy mit wielozadaniowości, wierzymy, iż możemy robić różne rzeczy i nadal być w pełni obecni. „Prawda jest taka, że nie możemy – mówi Murthy. – Musimy pamiętać o wpływie, jaki technologia ma na nasze relacje, i kreować przestrzeń, w którą wchodzimy w interakcje z ludźmi, bez niej”. Upewnij się, że rodzinny obiad będzie wolny od zakłóaczy, a rozmów z przyjaciółmi nie będą przerywać powiadomienia z telefonów komórkowych.