

P O L E C A

zwierciadło

psychologia dla ciebie

sens

*zaufaj
zmysłom*

16 stron

nr 01 (160) STYCZEŃ 2022 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

ROZWÓJ

ZRÓB POZYTYWNE
PODSUMOWANIE
ROKU

SZKOŁA UMIEJĘTNOŚCI

TRUDNA SZTUKA
ODPUSZCZANIA

ŚWIADOME ŻYCIE

ODNALEŹĆ
WŁASNY
STYL

DAMSKO- -MĘSKIE

JUŻ NIE
MAŁŻONKOWIE,
NADAL
RODZICE

Olga
Bołądź

JAK BYĆ
SZCZĘŚLIWĄ
W CZASACH
KRYZYSU

TEMAT NUMERU

MARZENIA

domagają się spełnienia

NACJE MAJĄ
SWOJE RACJE
IRLANDIA

PSYCHOASTROLOGIA
PROGNOZY
NA 2022 ROK



naturalna pielęgnacja

CERY Z NIEDOSKONAŁOŚCIAMI

Vp ANEK

polski z natury



www.sylveco.pl

Dziękuj, marz i ufaj

Ani się spostrzegliśmy i znów mamy koniec roku. Można narzekać, że czas tak szybko płynie, a można się ucieszyć, że znów dotrwaliśmy cało do mety. Bo przełom roku jest rzeczywiście czymś w rodzaju końca wyścigu, rajdu czy po prostu wymagającej trasy. Nawet czasem powtarzamy sobie w myślach „byle tylko wytrzymać do sylwestra, nowy rok musi być lepszy”. Pandemia, która wybuchła na wiosnę 2020 roku, sprawiła, że bardzo chcieliśmy, by ten rok jak najszybciej się skończył, żywiąc trochę magiczne przekonanie, że odchodząc, zabierze ze sobą wszystko, co było złe. Cóż, pandemia nie minęła, trochę nauczyliśmy się z nią żyć, choć nie znaczy to wcale, że w 2021 nie ponieśliśmy z jej powodu mniejszych i większych strat. Być może część z nas nauczyła się tego, że nasz wpływ na innych ludzi oraz na pewne zjawiska jest ograniczony, co nie znaczy, że żaden. Jak mówi bohaterka okładki, aktorka Olga Bołdź, „trzeba coś robić, nie być obojętnym”. Więc jeśli w tym roku coś robiliśmy, jeśli nie byliśmy obojętni na siebie i świat – należy sobie pogratulować. I nagrodzić się za wysiłek. Tak jak dzieje się właśnie na mecie. A co jeśli patrzymy wstecz i dochodzimy do wniosku, że choć staraliśmy się i próbowaliśmy, to

niewiele z tego wynikało? „Można się ucieszyć z tego, że choć mi się nie udało, to bardzo dobrze to przyjęłam” – radzi psycholożka Kasia Miller.

Ponieważ koniec zwiastuje też początek, po zasłużonych nagrodach i podziękowaniach można przystąpić do kolejnego etapu. Snucia marzeń. W naszej – „SENSu” – ocenie, marzenia są tak istotne, że poświęciliśmy im cały styczniowy Temat Numeru. Dlaczego? A choćby dlatego, że – jak mówi dr Aleksandra Piotrowska – „marzenia rozwijają nasze moce twórcze”. Marzenia to my – nasze niedostatki, tęsknoty i pragnienia, ale też nasze pomysły na to, jak im zaradzić; nasze triumfy i nasze radości. Nie pozbawiajmy się ich, nawet jeśli czujemy, że mamy już wszystko albo – wprost przeciwnie – że lepiej już nie będzie. Cóż, jeśli nie potrafimy sobie czegoś wymarzyć, to z pewnością nie będziemy potrafili do tego doprowadzić.

Ale żeby nasze fantazje nie odciągały nas zbyt od rzeczywistości, pamiętajmy też o zmysłach. To one zakorzeniają nas w życiu i pozwalają czerpać z niego garściami. Dlatego w „SENSie” przekonujemy gorąco, by im zaufać. Zatem ufajmy, bądźmy wdzięczni i rozmarzeni! A będzie dobrze. **IS**



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA



SENSOWNY POCZĄTEK

- 4 Listy do psychologa**
Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz
- 8 Psychonewsy**
Inspiracje, rozwojowe wskazówki,
ćwiczenia oraz filmy i seriale
- 12 Postać z SENSEm Olga Boładź**
„Staram się dostrzegać jasną stronę
rzeczy, pielęgnować optymistkę,
która we mnie mieszka”

TEMAT NUMERU

MARZENIA DOMAGAJĄ SIĘ SPEŁNIENIA

- 20 Po co marzyć?** Cele i rodzaje marzeń
porządkuje dr Michał Czakon
- 24 Jak nie podcinać dzieciom skrzydeł?**
Odpowiada dr psychologii
Aleksandra Piotrowska
- 28 Projekt: marzenie** Prezentuje
dr Katy Milkman z Uniwersytetu Pensylwanii
- 30 Tester czekolady, głaskacz pand** Ile
zrobisz, by mieć pracę, która da ci szczęście?
- 34 Seksualnie** – świat fantazji erotycznych
tłumaczy dr Aleksandra Krasowska

RELACJE

- 38 Damsko-męskie** Psychoterapeuta
Jacek Masłowski apeluje o opamiętanie
do rozwodzących się i walczących
ze sobą matek i ojców
- 44 Nacje mają swoje racje** Irlandia
- 50 Wychowanie z SENSEm** O wychowaniu
przez sport rozmawiamy z trenerem taekwon-
do Jackiem Łuniewskim

PRACA

- 54 Mentorki** Ze świata biznesu do Księgi
rekordów Guinnessa – rozmawiamy
z podróżniczką i himalaistką Vanessą O'Brien



12
Olga Boładź
Na swoim
miejscu



38 **Damsko-męskie**
Już nie małżonkowie,
nadaj rodzice

NA OKŁADCE OLGA BOŁADŹ ZDJĘCIE ADAM TUCHLIŃSKI MAKIJAŻ I FRYZURY ANETA KAOPRZAK
STYLIZACJA KAROLINA DOMARADZKA PROJEKT OKŁADKI MACIEJ KAŁKUS

psychologia dla ciebie

sens

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. (22) 312 37 12,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTOR NACZELNA

JOANNA OLEKSZYK

dyrektor artystyczny Maciej Kałkus
sekretarz redakcji Monika Stachura
korekta Beata Saracyn
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Anna Bereza,
Magdalena Sobotka

redakcja

Joanna Derda

współpracownicy

Krzysztof Boczek,
Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz,
Katarzyna Miller, Karolina Morełowska-
-Siliuk, Ewa Nowak, Aleksandra
Nowakowska, Izabela Nowakowska-
-Teofilak, Beata Pawłowicz,
Robert Rient, Hanna Samson,
Grażyna Torbicka, Marta Urbaniak,
Mariola Wiktor, Julia Wollner,
Dominika Zaslona-Dukielska

WYDAWNICTWO

ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.

prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy
Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łożewicz
REKLAMA
dyrektor Anna Szaluś
zespół Ewa Pietrzykowska,
Anna Ruskowska (zastępca)
PROMOCJA I MARKETING
dyrektor Justyna Ogłodzińska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI

Katarzyna Kuca, Paulina Nowicka,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny Piotr Szczerski
opracowanie kolorystyczne
Paweł Sulisz, Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Burda Publishing Polska Sp. z o.o.,
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,
Infolinia: 22 360 37 77,
e-mail: bok@burdamedia.pl
nr rachunku ING Bank Śląski S.A.
04 1050 0086 1000 0090 3172 2706



22

**Temat
Numeru**
Marzenia
domagają się
spełnienia



54 **Mentorki**
Niedopasowany
kombinezon

ROZWÓJ

- 58 **Rozwój to kwestia postaw, a nie metody** Przekonuje Michał Niewęglowski, autor książki „Polubić poniedziałki”
- 62 **Zdrowie psychiczne** Prof. Agata Szulc wyjaśnia, na czym polega schizofrenia
- 66 **Jak robić podsumowania, żeby się docenić, nie dołować** – pytamy psychoterapeutkę Katarzynę Miller
- 70 **Trudnej sztuki odpuszczania** uczy nauczycielka jogi i medytacji Kasia Bem
- 74 **Numerologia** Prognoza na 2022 rok
- 78 **Informator** o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 80 **Wywiad** Kirsten Dunst spełniona jako kobieta, matka i aktorka powraca w filmie „Psie pazury”
- 84 **Recenzje** Książki z SENSem
- 86 **Zdarzenia** Warto posłuchać i zobaczyć
- 88 **Filmoterapia** O kinie Pedra Almodóvara rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

ZAUFAJ ZMYŚŁOM

- 92 **Zjawisko** Bogactwo naszych zmysłów przybliża psychoterapeutka Ewa Klepacka-Gryz
- 96 **Winda dotyku** – rozmowa z seksuolożką i koordynatorką scen intymnych Martą Łachacz
- 100 **Deprywacja sensoryczna** Ile bodźców potrzebujesz?
- 104 **Cyfrowa rzeczywistość** Jak zmieni się nasza percepcja świata – pytamy prognostyka innowacji cyfrowych

ŚWIADOME ŻYCIE

- 108 **Przyjemności** Twój własny styl według wskazówek Moniki Jurczyk
- 112 **Postanowienia** – Wykorzystaj noworoczną energię i zrób coś dla siebie
- 114 **Blżej natury** Trendy w zgodzie z naturą

**SENS w wersji elektronicznej na
zwiarcadlo.pl/sklepcyfrowy/**
LEIPA WYDAWCOW PRASY

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA ultraSKY volume 70 g/m², posiadającym certyfikat FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER

leipa passion
process
technology

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinię wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym także korzystanie nie

może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuźne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega PT. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwiarcadlo Sp. z o.o. ul. Postępu 14, 02-676 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody,

rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiory danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu**

Następny SENS ukaże się **11 stycznia**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

Naszą codzienność warunkują także zachowania innych ludzi, tyle że na tych innych możemy wpłynąć w bardzo ograniczonym zakresie. Decyzję o zmianie każdy musi podjąć samodzielnie – przypomina psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ** w odpowiedzi na listy Czytelników



Ewa Klepacka-Gryz
psycholożka, terapeutka,
autorka poradników
psychologicznych,
trenerka warsztatów
rozwojowych dla kobiet;
www.terapiavia.com



CHCĘ POMÓC BRATU

Zawsze byłem zżyty z moim starszym bratem. Byliśmy nierozłączni jako dzieci, a później także jako nastolatki. Wiedzieliśmy, że łączą nas nie tylko więzy krwi, ale i przyjaźń. Wzajemnie wspieraliśmy się w trudnych sytuacjach, dopingowaliśmy do działania. Sytuacja nieco się skomplikowała, kiedy się ożeniłem, bo Tomek myślał, że będę z nim spędzał tyle samo czasu co dawniej. Z czasem jednak przyzwyczał się do nowej sytuacji i wiedział, że zawsze jest mile widziany w naszym domu.

W zeszłym miesiącu zmarł nasz tato. To był straszny cios dla całej rodziny. Ja musiałem się jakoś trzymać, bo przecież mam żonę i dzieci, ale Tomek totalnie się rozkleił. Jest kawalerem i z tatą spędzał przez ostatnie kilka lat najwięcej czasu. Teraz całkowicie odciął się od świata. Chce, żeby siedział u niego całymi dniami, a ja niestety nie mogę ze względu na moją rodzinę i obowiązki.

Jak pomóc mu przejść przez żałobę i otworzyć się na ludzi? Ma prawie 40 lat i nadal jest sam. Uważa, że w tym wieku i tak nikogo już nie znajdzie, chociaż marzy o założeniu rodziny. Najgorsze, że nawet nie próbuje. Ma dobrą pracę, realizuje się zawodowo, ale kompletnie brakuje mu motywacji do działania, jeżeli chodzi o stosunki damsko-męskie. Czy powinienem sam pomóc mu szukać drugiej połówki? Może wtedy czułby się mniej samotny?

JAKUB

Drogi Jakubie,

braterska przyjaźń to bardzo ważna relacja, zwłaszcza jeśli działa w obydwie strony. A śmierć ojca to trauma dla was obojgu. Nie zapominaj także o sobie, przecież ty również straciłeś ojca. Obydwaj przechodzicie proces żałoby, który składa się z kilku etapów. Od pogrzebu minął miesiąc, więc można przypuszczać, że jesteście w fazie żałoby polegającej na zaprzeczaniu, niedowierzaniu, dezorganizacji. To trudny moment, czuję, że tobie również nie jest łatwo. Fakt, że masz rodzinę, pomaga – jeśli dostajesz od niej wsparcie. Pamiętaj jednak, że wcale nie „musisz się trzymać” dla nich, bo tłumienie emocji zatrzymuje proces żałoby albo go wydłuża. Zdaję sobie sprawę, że „chłopaki nie płaczą”, ale mogą mówić o swoich emocjach

i warto, żeby to robili. Nie koncentruj się teraz na swataniu brata. Bądźcie razem w żałobie po ojcu. Rozmawiajcie o nim, wspominajcie dawne czasy. Nie piszesz nic o waszej mamie. Jeśli żyje, jej pewnie nie jest łatwo. Żałobę po bliskim zwykle przeżywamy rodzinnie, ale też indywidualnie. Warto znaleźć równowagę pomiędzy przeżywaniem smutku, rozpacz czy tęsknoty w gronie rodzinnym, ale też w samotności. Być może poruszenie tematu uczuć w żałobie otworzy twojego brata na tęsknotę za znalezieniem swojej drugiej połówki. On da radę, nie musisz mu w tym pomagać. Wspierać – tak, ale nie szukać za niego. Bo wówczas wasza męska przyjaźń może zostać narażona na trudną próbę.

CZY MUSZĘ ŻYĆ JAK MOJA MAMA I CIOTKA?

Przeczytałam właśnie artykuł o powielaniu historii kobiet w rodzinie. Pasuje to także do mnie, choć nigdy nie patrzyłam na zdarzenia w moim życiu w ten sposób. Pierwszy mąż zostawił moją mamę po urodzeniu dziecka, wróciła do matki, wciąż tęskniąc za nim. Wyszła za mojego ojca i urodziłam się ja, ale ona chyba nigdy go nie kochała. Ojciec dużo pił. Siostra mamy też wyszła za alkoholika. Po śmierci rodziców zostałam sama z 10-miesięcznym synem, ojciec dziecka nie chciał się wiązać. Gdy syn miał 3 lata, wyszłam za mąż po krótkiej znajomości, chciałam, by syn miał rodzinę, potem pojawił się drugi syn. Okazało się, że mąż też jest alkoholikiem. Zawsze mówiłam, że nie byłabym z kimś takim, ale przez prawie 20 lat nie potrafiłam odejść, bo mąż był dobry dla dzieci. Ale gdy chłopcy dorastali, zaczął być agresywny wobec starszego syna, a ja stałam w jego obronie. Za którymś razem powiedziałam, że to koniec i się ugięłam. Syn uzależnił się od gier komputerowych. Moim celem była pomoc dziecku, przy wsparciu różnych instytucji dałam radę, syn teraz mi dziękuje, choć wtedy też był wobec mnie agresywny. Potem poznałam kogoś, on nie jest dobry dla mnie, ale nie umiem odejść. Parę razy próbowałam, ale za każdym razem wracam i zastanawiam się, co ze mną jest nie tak.

CZYTELNICZKA



Moja droga,

każdy z nas ma prawo, by żyć swoim życiem. To prawda, że często powielamy historie kobiet z naszej rodziny, bo to jedyny model, jaki znamy. To po pierwsze. Życie we współzależnieniu – uzależnieniu od mężczyzny, który ma chorobę alkoholową – to model, jaki doskonale znasz. I nawet jeśli obiecywałaś sobie, że twoje życie będzie wyglądać inaczej, niełatwo jest ci się uwolnić od tego scenariusza.

Druga sprawa to tzw. rodzinna lojalność – niewidzialna więź, za sprawą której, ilekroć żyjemy inaczej niż nasza rodzina, czujemy, że zdradzamy swoich bliskich. Pamiętam, kiedyś przyszła do mnie na sesję kobieta, która jako jedyna z rodziny miała udany związek. Wszystkie kobiety w rodzinie cieszyły się z jej szczęścia, ale nie ona. Ilekroć pojawiała się w domu rodzinnym ze swoim partnerem, zawsze dochodziło między nimi do kłótni. „Wiem, że trafiłam na cudownego mężczyznę, moja mama, babcia i siostry też bardzo go lubią, ale...” – tłumaczyła mi, aż w końcu sama zrozumiała, że w tej rodzinie składającej się z samych niezależnych, silnych kobiet, mniej

lub bardziej porzuconych emocjonalnie przez mężczyzn, krępuje się pokazywać swoje szczęście. Tak właśnie, całkiem podświadomie, działa lojalność rodzinna.

Jesteś silną kobietą, wychowałaś dwóch synów, miałaś odwagę odejść od męża alkoholika, wiesz, co nie jest dla ciebie dobre. Prawdopodobnie od dzieciństwa miłość kojarzyła ci się ze współzależnieniem. Dałaś radę pomóc synowi wyjść z uzależnienia, skorzystałaś z różnych instytucji, teraz poproś o pomoc dla siebie!

Piszesz, że kolejna relacja, w którą weszłaś, nie jest dla ciebie dobra, że próbowałaś odejść, ale za każdym razem wracasz. Więź oparta na współzależnieniu jest niestety równie silna jak ta oparta na miłości. Nieraz zraniona w dzieciństwie szukasz miłości za wszelką cenę. Trudno jest ci odróżnić miłość od zależności, więź od więzienia. Najważniejsze, że czujesz, iż ta relacja nie jest dobra dla ciebie. Spróbuj poszukać w swojej miejscowości terapii grupowej dla osób DDA albo chociaż jakiejś grupy wsparcia. Nie musisz być z tym wszystkim sama.

>

POTRZEBUJESZ
WSKAZÓWKI
LUB INSPIRACJI?
PISZ DO NAS:
sens@grupazwierciadlo.pl



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzinna, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



ZYCIOWA LEKCJA

Piszę do Państwa, ponieważ potrzebuję się wygadać komuś, kogo nie znam osobiście. Mam 37 lat, jestem osobą niepełnosprawną. Całe życie mieszkam na wsi wraz z rodzicami, czuję się naprawdę świetnie z dala od miasta. Od 20. roku życia słyszałem w domu, że na stare lata nie mogę zostać na wsi, gdyż nie poradzę sobie, więc tematy kawalerki dla mnie toczyły się w domu latami; zawsze słyszałem, że damy radę coś kupić. Nie mam wielu znajomych, obracam się w towarzystwie trzech kolegów (sprawnych). Z Marcinem poznaliśmy się w 2007 roku, kontakt się urwał, ale potem znów do mnie napisał. Zaczęliśmy jeździć po Polsce, zobaczyłem morze i Zakopane, o których tak marzyłem. W 2019 przez jakiś portal poznałem Michała i podłapałiśmy kilka wspólnych tematów. Kilka razy spotkaliśmy się, ale podejrzewałem, że może być chory, do tego pił. W końcu przyznał, że pije od kilku lat, a ja zamiast zakończyć znajomość, kontynuowałem ją. Po jakimś czasie zdarzyło mi się u niego nocować. Michał ubzdurał sobie, że będę mieszkał z nim. Z początku miałem chęć, ale później próbował mną rządzić i odechciało mi się, a nawet przez dłuższy czas nie rozmawialiśmy. Zadzwonił do mnie po pół roku, był pijany, poprosił o pomoc, bo nie radzi sobie z pić. Więc próbowałem go namówić na odwyk, na wszystko, na wizytę u specjalisty. Jedynie wszystko miała rację bytu. Ale powiedział, że to może nie wystarczy i potem zaczęła się psychologiczna zabawa. I wtedy już na dobre stwierdziłem, że wolę kończyć definitywnie z nim znajomość i na stare lata zostać tu, na wsi.

CZYTELNIK

Drogi czytelniku,

przeczytałam uważnie twój list i rozumiem, że wiele w tobie obaw, wątpliwości, wahań, niepokoju. Czuję jednak, że masz dobrą intuicję, która pomaga ci trafnie oceniać ludzi. W przypadku niepełnosprawności pewna zależność od innych jest całkiem zrozumiała. Podobnie jak planowanie swojej przyszłości. Rozumiem, że twoim głównym dylematem jest: czy zostać z rodzicami na wsi, czy doprowadzić do kupna kawalerki w mieście. Przede wszystkim zależy to od możliwości finansowych, ale też od twoich relacji z rodzicami. Z tego, co piszesz w niewydrukowanej z powodów braku miejsca pozostałej części listu, wynika, że od kiedy przekonali się, jak dobrze radzisz sobie poza domem, przestali traktować cię jak małego chłopca. Separacja od rodziców, kiedy się razem z nimi mieszka, nie jest wcale prosta, ale widzę, że ty sobie z tym całkiem dobrze radzisz. To ty musisz stawiać rodzicom granice, dbać o swoją intymność i niezależność.

To samo dotyczy relacji z kolegami. Z listu dowiedziałam się, że relacja z Marcinem pozwoliła ci pojechać po Polsce, odwiedzić wiele wspaniałych miejsc. Michał z kolei to człowiek uzależniony od alkoholu. Alkoholizm to choroba śmiertelna. Obietnice osoby uzależnionej czy robienie z nią jakiś wspólnych planów – nie ma szansy się udać. Możesz się bardzo rozczarować. Nawet gdybyś bardzo chciał, nie jesteś w stanie pomóc koledze. On

musi się zgłosić do ośrodka terapii uzależnień albo na miting AA. Nie staraj się angażować również w jego sprawy rodzinne ani sprawy mieszkaniowe, bo niepotrzebnie stracisz energię. Jeśli wasza relacja miałaby mieć jakiegokolwiek szanse, on musiałby się zacząć leczyć. Rozumiem, że przyjaciele w twoim życiu są bardzo ważni, ale starannie ich sobie wybieraj. Wiem, że potrafisz to zrobić. Wszystkiego dobrego.

IS

AUTORZY LISTÓW OTRZYMAJĄ
ZESTAW KSIĄZEK
WYDAWNICTWA ZWIERCIADŁO:
"MIŁOŚĆ NA HORYZONCIE"
ORAZ
"POLUBIĆ PONIEDZIAŁKI"
MICHAŁ NIEWĘGŁOWSKI





Śmiech to wcale niezły początek przyjaźni.

Oscar Wilde

SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ

MATKI,
CÓRKI
I KOCHANKI

KIEDY PENÉLOPE CRUZ I PEDRO ALMODÓVAR ZNÓW BIORĄ SIĘ DO FILMU, WIEMY, ŻE BĘDĄ EMOCJE. Tym razem do ich zgranego teamu dołącza młoda hiszpańska aktorka – Milena Smit. W epizodzie widzimy też jedną z muz reżysera – Rossy de Palmę. To hołd złożony kobietom, ale nade wszystko matkom. Zarówno tym, które dziś decydują się na samodzielne macierzyństwo, jak i tym, które zostały do niego zmuszone w wyniku wojny domowej w Hiszpanii. To ważny i bardzo poruszający wątek tego filmu, który mówi też o tym, że nie można odciąć się od przeszłości.

FILM „MATKI RÓWNOLEGŁE”, REŻ. PEDRO ALMODÓVAR,
W KINACH OD 31 GRUDNIA



POWRÓT TATY

WSTRZĄSAJĄCY OBRAZ RODZINY BORYKAJĄCEJ SIĘ Z CHOROBA ALKOHOLOWĄ. A właściwie obciążającej rozwiązaniem tej sytuacji najmłodszego jej członka: 14-letniego Tomka. Jest początek lat 90., tata Tomka (znakomity Maciej Stuhr) wraca właśnie ze Stanów z walizkami pełnymi prezentów, bez pomysłu na dalsze życie w Polsce. Oraz z wyniszczającym jego i jego bliskich nałogiem.

FILM „POWRÓT DO TAMTYCH DNI”, REŻ. KONRAD AKSINOWICZ, W KINACH OD 10 GRUDNIA



DOBRY PAN

KOMEDIA Z JAVIEREM BARDEMEM JEST NIE TYLKO HISZPAŃSKIM KANDYDATEM DO OSCARA. Rozbiła też bank nominacji do nagród Goya (aż 19). Blanco jest właścicielem dobrze prosperującej fabryki wag. Dumny z tego, że dba o swoich pracowników jak o swoje dzieci. Tyle że taka postawa ma też złe strony. Do czego posunie się, by zwyciężyć w konkursie „doskonałość biznesu”? Zobaczcie.

FILM „SZEŃ ROKU”, REŻ. FERNANDO LEÓN DE ARANO, JUŻ W KINACH



MIĘDZY NAMI, CHŁOPAKAMI

W WYWIADACH KAZACHSKI REŻYSER NIE UKRYWA SWOJEJ FASCYNACJI QUENTINEM TARANTINO. Nie dziwi więc, że jego film to mieszanka komedii i brutalnego kina akcji. Wszystko zaczyna się od męskiej wyprawy na ryby, coś banalniejszego, powie niejeden. Nic z tego, mężczyźni stają się świadkami zbrodni, a poczucie sprawiedliwości każe im ukarać winnych.

FILM „KOCHANIE, NIE UWIERZYSZ”, REŻ. ERNAR NURGALIEV, W KINACH OD 3 GRUDNIA



TYLKO SPOKOJNIE

DAWNO ŻADEN FILM MNIE TAK NIE ROZBAWIŁ, NIE ZANIEPKOJIŁ I NIE USPOKOIŁ JEDNOCZEŚNIE. Długo wyczekiwana premiera Netflixa z Leonardem DiCaprio, Jenniffer Lawrence, Meryl Streep i Cate Blanchett – nie zawodzi. W krzywym zwierciadle ukazuje największe absurdy naszego goniącego za newsem i plotką świata, ale też nasze odwieczne lęki i tęsknoty. Oraz stawia ciekawe pytanie o to, czy aby nie przegapiamy końca świata...

FILM „NIE PATRZ W GÓRĘ”, REŻ. ADAM MACKAY, PREMIERA 24 GRUDNIA NA NETFLIX

SISI NA ŚWIĘTA

Z POWODZENIEM MOŻNA BY JĄ NAZWAĆ PIERWSZĄ CELEBRYTKĄ EUROPY. NIKT TAK NIE ROZPALAŁ XIX-WIECZNEJ WYOBRAŹNI JAK CESARZOWA SISI, CZYLI ELŻBIETA BAWARSKA. Polskim widzom nieodmiennie kojarzy się z kreacją młodziutkiej Romy Schneider z 1955 roku. Teraz przyszła pora na współczesną wersję Sisi, w wykonaniu debiutującej na ekranie Dominique Devenport. Jej Sisi jest niepokorną i uroczą chłopczycą, która sięga po to, co chce. Serial jest bardziej odważny obyczajowo i pogłębiony psychologicznie, ale nadal to przede wszystkim pięknie sfilmowany kostiumowy romans.

SERIAL „SISI”, TWÓRCY: ANDREAS GUTZEIT, ROBERT KRAUSE, PREMIERA 26 GRUDNIA NA EPIC DRAMA



Kiedy nic nie możesz zrobić

Pokazuje nam, że nie jesteśmy onnipotentni. Uczy odpuszczania. Wyzwala z pychy, oczyszcza. Po co nam takie uczucie jak bezsilność – tłumaczy psycholog **KATARZYNA MILLER** i dziennikarka **JOANNA OLEKSYK**

ILUSTRACJA **ADA KUJAWA**

BEZSILNOŚĆ TO...

...jedno z najdotkliwszych i najtrudniejszych do zaakceptowania uczuć, od którego większość ludzi ucieka, gdzie pieprz rośnie, bo wychowuje się nas w taki sposób, byśmy sobie ze wszystkim musieli radzić. Świadomość, że wobec wielu sytuacji i wpływów zewnętrznych jesteśmy bezsilni, może budzić bunt i niezgodę. Zwykle towarzyszy mu bowiem poczucie klęski, przygnębienia czy beznadziei. Ale dzieje się tak tylko wtedy, kiedy nie nauczono nas godzić się na rzeczywistość i życie takie, jakie ono jest. Zrozumienie bezsilności może przynieść nam niebывałą ulgę, spokój i akceptację konieczności. Rozróżnienie między tym, na co mamy wpływ, a na co nie – jest bowiem jedną z podstawowych umiejętności człowieka, który dojrzewa, dorasta i który sam siebie prowadzi przez życie, czyli jest za siebie odpowiedzialny. Uczymy się tego w procesie poznawania życia, o ile nasi wychowawcy pozwalają nam używać naszego Dorosłego. Niezbędnym narzędziem w tej nauce jest sprawdzanie samemu,

co nam odpowiada, a co nie; kiedy nam się coś udaje, a do czego nie mamy się po co zabierać, bo nie leży to w naszej mocy – i nieobarczanie się z tego powodu winą. W terapii bezsilność jest uczuciem, do którego klienci dość późno docierają, bo nauczono nas od niego uciekać. Dlatego zwykle nie umiemy go w sobie zlokalizować i nazwać. I dlatego bardzo się go boimy.

PO CO NAM TO UCZUCIE?

Pokazuje, że nie jesteśmy onnipotentni. Że są rzeczy od nas zależne i takie, którym trzeba się podporządkować. Bezsilność ma siłę otrzeźwienia, wybicia z pychy i przekonania o własnej wyższości. Często wywołuje płacz, który oczyszcza i przynosi ulgę. Bo choć czujemy się bezsilni, to nie znaczy, że musimy czuć się bezradni – zawsze jest coś, na co mamy wpływ: na relację ze sobą samym.

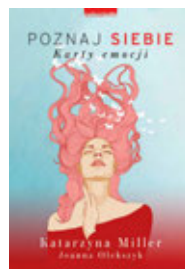
ZADANIA:

● **Przypomnij sobie sytuację, w których ostatnio czułeś się**

bezsilny. Zastanów się, czy to uczucie wywoływało w tobie bunt czy raczej pogodzenie. Która z tych reakcji przynosiła większe ukojenie?

● **Spróbuj spojrzeć na bezsilność jako ważny sygnał od twojego ciała i psychiki.** Jest jak komunikat, który mówi: „tutaj kończy się twoja jurysdykcja, odpuść i płyn z unoszącym cię prądem”.

● **Ćwicz się w sztuce pokory, w trudnych chwilach powtarzając sobie w myślach słynną modlitwę o pogodę ducha:** „Użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego”



WIĘCEJ
W ZESTAWIE
Z KSIĄŻECZKĄ
„POZNAJ SIEBIE.
KARTY EMOCJI”,
KATARZYNA MILLER,
JOANNA OLEKSYK,
WYD. ZWIERCIADŁO,
DO KUPIENIA
NA SKLEP.
ZWIERCIADLO.PL