

p o l e c a

zwierciadło

psychologia dla ciebie

# sens

*Tendencje,  
typy,  
boginie.*

**ZAINSPIRUJ SIĘ**  
14 STRON

nr 08 (155) SIERPIEŃ 2021 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

**ZWIĄZEK**  
JAK ODEJŚĆ,  
KIEDY  
ON KRZYWDZI?

**WYCHOWANIE**  
KOCHAM CIĘ,  
IDŹ W ŚWIAT

**SPOŁECZEŃSTWO**  
GENEZA  
WSPÓŁCZESNYCH  
LĘKÓW

**BODYART**  
WZMACNIA CIAŁO,  
USPOKAJA MYŚLI

*Scarlett*  
**JOHANSSON**  
Superbohaterka  
na ekranie  
i w życiu

**TEMAT NUMERU**

# Do diety!

**ODWAŻ SIĘ SIĘGNAĆ PO SZCZĘŚCIE**

**ROZWÓJ**  
DOŁĄCZ DO KLUBU  
5. RANO

**PSYCHOASTROLOGIA**  
ARCHETYP LWA

**10 ZASAD**  
ZDROWEGO  
POCZUCIA WŁASNEJ  
WARTOŚCI

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869  
08  
9 1771897 443102



# Bielenda

Pomyśl o sobie.



**NATURALNA  
PIELĘGNACJA**  
przyjazna dla skóry  
i środowiska

## ECO NATURE



ECO NATURE to pielęgnacja, która swoją skuteczność czerpie z niepodważalnej mocy tkwiącej w dobroczynnych składnikach roślinnych. Odkryj swoje naturalne piękno za sprawą roślinnej „energii” drzemiącej w produktach z linii. Pozwól by Twoja skóra zasmakowała naturalnej pielęgnacji zamkniętej w przyjaznych dla środowiska opakowaniach pochodzących z recyklingu i nadających się do ponownego przetworzenia #ecofriendly #ecoaware.



NATURALNE



WEGAŃSKIE



OPAKOWANIA  
PRZYJAZNE ŚRODOWISKU

# Działaj teraz i już

**T**rwająca nadal – choć tak bardzo chciałoby się powiedzieć: mijająca – pandemia nauczyła nas kilku rzeczy. Między innymi tego, że nie warto odkładać życia na później. A przecież tak często mówimy sobie, że zaczniemy nowe studia, wybierzemy się w podróż, zrobimy remont, zagadamy do miłego kolegi z firmy albo zakończymy niedobłą dla nas relację, jak tylko... Jak tylko dzieci podrosną, jak tylko skończy się ciężki okres w pracy, jak tylko schudniemy, jak tylko znajdziemy w sobie odwagę. Dlatego w tym numerze SENSu chcemy Was zainspirować do znalezienia tej odwagi teraz i już. W końcu lato to bardzo dobry czas na wprowadzanie zmian, a nawet rewolucji w swoim życiu. Jest coś takiego w zapachu letniego powietrza, w zieloności traw i intensywności słońca, że wydaje się, że wszystko jest możliwe. Skorzystajmy z tego. W najgorszym wypadku się nie uda. W najlepszym – sięgniemy po szczęście.

A może tak bardzo boicie się nowego, że taka rewolucja jest dla Was nie do pomyślenia? Wtedy warto zacząć od małych zmian. Jak mówi w jednej z rozmów Katarzyna Miller, to może być nawet zmiana zasłonek na nowe. Albo, do czego na innej stronie tego numeru zachęca Robin Sharma,

wstawanie codziennie o piątej rano. „Jest coś specjalnego w powietrzu o piątej rano. Dla mnie to najspokojniejszy moment w ciągu dnia. Bezruch i stabilność świata o tej porze są magiczne. To też wspaniały czas na ćwiczenia, medytację, modlitwę, pisanie dziennika czy mądrą i podnoszącą na duchu lekturę, która cię przygotuje na cały dzień” – mówi Sharma. W dodatku, jak przekonuje, taka drobna, acz znacząca zmiana, może rozpocząć kolejne. Bo wyrobi w nas nawyk. Pokaże, że jak sobie coś postanowimy, będziemy umieli to osiągnąć.

Nie wiecie, jakiej zmiany teraz dokonacie (jeśli już w ogóle coś zmieniać)? Zajrzyjcie do Tematu Specjalnego, na który składają się inspirujące teksty o boginiach, typach osobowości oraz tendencjach. Pomogą Wam ustalić, czego potrzebujecie, kogo możecie obrać za wzór, a także jak się zmotywować.

Wspomniany Robin Sharma mówi też zdanie, które szczególnie mi się spodobało: „Wszystkie zmiany są trudne na początku, chaotyczne w środku i wspaniałe na końcu”. Dlatego nie martwcie się, że tuż po podjęciu ważnej decyzji ogarniają Was wątpliwości. One są częścią procesu zmiany. Po prostu trzymajcie się kursu i czekajcie na lepsze wiatry. **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
- 16 Postać z SENSEm Scarlett Johansson**  
Jak wywalczyła sobie szacunek i... pieniądze

## TEMAT NUMERU DO DZIAŁA!

- 22 Schody i zwody**  
Psycholożka Katarzyna Miller wyjaśnia,  
dlaczego warto iść za tym,  
co domaga się spełnienia
- 26 Zaproszenie wysłane** Partnera na stałe  
łatwiej znaleźć, zachęcając go do działania,  
a nie przejmując jego rolę – twierdzi  
psycholożka i coach Iwona Firmanty
- 30 Zielone światło** Żyj i kochaj się tak, żebyś,  
kiedy przyjdzie czas refleksji, niczego nie  
żałowała – radzi profesor Zbigniew Izdebski
- 34 Pierwsze kroki ku wolności**  
O kolejne etapy wychodzenia z toksycznej  
relacji pytamy psychoterapeutkę  
Renatek Pająkowską-Rożen

## RELACJE

- 38 Społeczeństwo** Geneza współczesnych  
lęków według szwedzkiego socjologa,  
dr. Rolanda Paulsena
- 42 Wychowanie z SENSEm** Pomóż dziecku  
wyfrunąć z gniazda – apeluje Ewa Nowak
- 44 Nacje mają swoje racje**  
Kanada – kraj na luzie

## PRACA

- 48 Mentorki** Dwukrotna mistrzyni świata  
Natalia Sadowska o magii gry w warcaby
- 52 Szkoła umiejętności** Co daje Pan Bóg tym,  
którzy wstają rano? Pytamy Robina Sharmę,  
guru rozwoju osobistego



16  
**Scarlett  
Johansson**  
„Nie  
czuję się  
wampem”



54 **Rozwój**  
Nurt nonduality



48  
**Praca**  
Natalia  
Sadowska,  
mistrzyni  
warcabów

NA OKŁADCE SCARLETT JOHANSSON ZDJĘCIE JON KOPALOFF/GETTY IMAGES/GALLO IMAGES 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-  
-Siluk, 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 Ruzzkowska (zastępca)  
PROMOCJA I MARKETING  
dyrektor Justyna Ogłodzińska  
PRODUKCJA Robert Jeżewski  
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik

### DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI

Katarzyna Kuca, Paulina Nowicka  
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU  
redaktor techniczny Piotr Szczerski  
opracowanie kolorystyczne  
Paweł Sulisz, Piotr Szczerski  
Druk i oprawa  
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

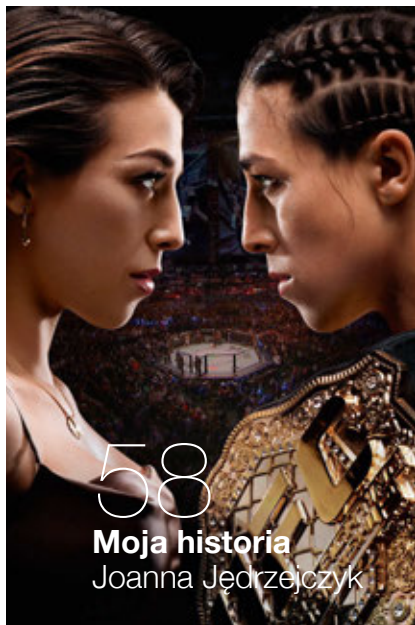
### PRENUMERATA

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**  
Odważ się sięgnąć po szczęście



# 58

**Moja historia**  
Joanna Jędrzejczyk



# 104 Świadome życie

**Mężczyźni w wewnętrznej podróży**

## ROZWÓJ

- 54 W różnych nurtach** Rupert Spira, nauczyciel nurtu nonduality
- 58 Moja historia** O swojej drodze wojowniczką opowiada Joanna Jędrzejczyk
- 62 Bez sensu** Po co nam są „obcy” – zastanawia się psycholożka Hanna Samson
- 66 Psychoastrologia** Archetyp Lwa
- 70 Moc kobiet** Nowa rubryka Ewy Klepackiej-Gryz
- 74 Informator** o warsztatach rozwoju

## ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 76 Wywiad** Patrycja Podrazik o tym, czy wszystkie jesteścieśm córkami królowej Bony
- 80 Recenzje** Książki z SENSem
- 84 Zdarzenia** Warto posłuchać i zobaczyć
- 86 Filmoterapia** O filmie „Descent” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

## ZAINSPIRUJ SIĘ

- 90 Kobiecte archetypy** Boginie przypominają nam o naszym własnym świetle, a praca z nimi buduje naszą tożsamość
- 94 Enneagram** Tłumaczy sposoby naszego myślenia i odczuwania oraz wskazuje, jak żyć w zgodzie ze swoim przeznaczeniem
- 100 Cztery tendencje** Sprawdź, do której grupy należysz: prymusów, sceptyków, obowiązkowych czy buntowników

## ŚWIADOME ŻYCIE

- 104 Mężczyźni w wewnętrznej podróży** Jarosław Mikołajewski i Paweł Smoleński odkrywają esencję Sycylii i wspólnej podróży
- 108 Inspiracje** Wrzuć do torebki
- 110 Przyjemności** O nowy męski dress code pytamy Krzysztofa Łoszewskiego
- 114 Bliżej natury** Trendy w zgodzie z przyrodą

**SENS w wersji elektronicznej na**  
[zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/](http://zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/)



Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA ultraSKY volume 70 g/m<sup>2</sup>, 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, adustacji 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). Opinie 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 Zwierciadlo 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 - prawie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy 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 ukazuje się **12 sierpnia**  
Zapraszamy na nasz profil na FB  
[www.facebook.com/magazynsens/](http://www.facebook.com/magazynsens/)



Nieporozumienia ze współnikami, niewyjaśnione sprawy z przyjaciółmi, konflikt w zespole – za każdym z problemów, w których piszecie w listach, stoją jakieś trudności interpersonalne. Psycholożka **EWA KLEPACKA-GRYZ** podpowiada, że czasem lepiej odpuścić albo poprosić o pomoc



**Ewa Klepacka-Gryz**  
psycholożka, terapeutka,  
autorka poradników  
psychologicznych,  
trenerka warsztatów  
rozwojowych dla kobiet;  
[www.terapiavia.com](http://www.terapiavia.com)



## NIE MOŻEMY SIĘ DOGADAĆ

*Razem ze współnikiem prowadzimy od półtora roku firmę i ostatnio zupełnie nie możemy się porozumieć; każda nasza rozmowa to przepychanka. Przedstawię tylko swoje stanowisko, bo drugiej strony tu nie ma. Już na samą myśl o nim jestem wściekły do tego stopnia, że miałbym ochotę mu przywalić... Różnimy się prawie we wszystkim: od podejścia do pracy i pracowników, poprzez samą pracę. Ja nie lubię procedur, arkuszy kalkulacyjnych, wolę rozmawiać z klientami i być wśród nich, on natomiast uwielbia procesy, tabelki. Wchodząc w spółkę, myślałem, że to będzie dobre uzupełnienie, ale chyba się myliłem. Nim podejmiemy jakąkolwiek decyzję, to mija termin i po zawodach. Dodatkowo on wszystko musi kontrolować, na wszystko musi wyrazić zgodę, bo to są JEGO ludzie i mnie nie wolno z nimi rozmawiać, pytać o zdanie lub coś zasugerować, wszystko musi przechodzić przez niego – to taki korpuludek. Jak z kimś takim rozmawiać i jak z nim współpracować, bym i ja się czuł dobrze?*

**Alien**

### **Witaj,**

kiedy czytam twój list, mam dziwne wrażenie, że może wasz wspólny czas (twój i współnika) po prostu dobiega już końca. Półtora roku wspólnego prowadzenia firmy to okres, kiedy wiadomo już, czy współnikom jest po drodze, czy mają podobny styl pracy, czy udało im się wyznaczyć wspólny cel działalności itd. Piszesz, że od początku wiadomo było, że bardzo się od siebie różnicie, ale brałeś to za dobrą monetę. To trochę tak jak w związku: nigdy nie wiadomo, czy pomyślność zagwarantuje podobieństwo czy różnice pomiędzy partnerami. Was, jak piszesz, różni wszystko, a w miarę upływu czasu różnice nie znikną, wręcz przeciwnie – będą narastać. Z listu wynika, że twój współnik zachowuje się jak menedżer w korporacji, podczas gdy ty bardziej stawiasz na

relacje z ludźmi. Chyba z tej mąki chleba nie będzie... Twoja agresja w stosunku do współnika narasta – ciekawe, co tak bardzo cię w nim wkurza? Może to, że stara się być ważniejszy od ciebie? Czy dotyczy to jedynie relacji w firmie? Czy macie również relacje towarzyskie? W relacjach pomiędzy mężczyznami najważniejsza jest tzw. hierarchia dziobania, czyli kto jakie miejsce/pozycję zajmuje. Nie wiem, na jakiej zasadzie jesteście współnikami – czy formalnie on jest ważniejszy od ciebie? Jeśli nie, a to jedynie jego pomysł na wspólne prowadzenie biznesu, pora pomyśleć o rozwiązaniu firmy. Ale najpierw odpowiedz sobie na pytanie, co cię w nim tak złości. Postaraj się też opanować emocje, żeby nie kierować się nimi podczas ewentualnego ustalania warunków rozejścia się.

## JAK NAWIĄZAĆ KONTAKT PO DŁUGIM NIEWIDZENIU?

*Pani Ewo, mam problem, który może nie jest największy, ale ten temat do mnie wraca. Mam znajomych, małżeństwo, z którymi nagle zerwałam kontakt. Taki towarzyski ghosting... Pozналиśmy się kilkanaście lat temu, zaprzyjaźniliśmy się, choć to może za duże słowo, spędzaliśmy razem dużo czasu, oglądaliśmy filmy, graliśmy w gry, chodziliśmy do knajp itd. Potem urodziło im się dziecko, co siłą rzeczy mocno zmienia życie rodziny, ale oni nadal byli otwarci i towarzyscy, nie „zwariowali” na tym punkcie. Mieszkamy niedaleko, spotykaliśmy się mniej, ale jednak w miarę regularnie, więc całej sytuacji nie łączę z pojawieniem się dziecka, ale w czasie to się zbiega. I nagle pewnego dnia rozstaliśmy się wieczorem bez sprzeczki, ze słowami typu „no to pa, idę, do zobaczenia”, potem oni do mnie dzwonili, ja nie słyszałam telefonu, miałam oddzwonić i tak minęły miesiące... Następnie przyszedł Covid i wszyscy się pozamykali. Widziałam ich raz na ulicy, ale głupio mi było podejść, bo czułam, że powinnam to jakoś wyjaśnić, a naprawdę nie było nic konkretnego, tylko jakby coś się wypaliło. Czuję się nie w porządku, że tak bez słowa się wycofałam, zwłaszcza że byli dla mnie życzliwi i zawsze mogliśmy się spotkać. Chciałabym się do nich odezwać, ale nie wiem, jak zacząć... Nie chciałabym już wracać do tamtego, tylko czy to fair pojawić się nagle ni stąd, ni zowąd i się nie tłumaczyć.*

**Lilka**



### **Droga Lilko,**

jakaś dziwna ta cała sytuacja – trudno mi rozpoznać, kto do kogo przestał się odzywać. Czy podczas tego ostatniego spotkania coś się wydarzyło? Piszesz, że rozstaliście się bez sprzeczki. Czy był jakiś konkretny powód, który mógłby spowodować różnicę zdań, czy raczej chodzi ci o to, że nic się nie wydarzyło i rozstaliście się jak zwykle?

Rozumiem, że po tym spotkaniu nie odebrałaś telefonu od nich, oni drugi raz już nie zadzwonili, a ty także nie oddzwoniłaś. Takie zaniechanie jednocześnie z obydwu stron wskazuje, że coś jednak na tym ostatnim spotkaniu się wydarzyło. I być może któraś ze stron powinna pierwsza wyciągnąć rękę. To jest jeden aspekt tej sprawy. Piszesz, że przez te miesiące niespotkania się coś się wypaliło. W dorosłych przyjaźniach to naturalne, macie swoje rodziny i potrzeba bycia

w stałym kontakcie z przyjaciółmi nie jest już tak intensywne jak w okresie nastoletnim. Czujesz, że chcesz się do nich odezwać, więc warto iść za tym poczuciem. Twierdzisz, że nie chcesz już wracać do przeszłości, ale czuję, że ta przeszłość cię intryguje; nie rozumiesz, dlaczego wasza relacja się zerwała. Myślę, że warto im o tym powiedzieć, tak po prostu, jak napisałaś to w liście. Może napisz do nich mail albo SMS, że nie rozumiesz, dlaczego przestaliście się widywać, że minęło już trochę czasu, ale bardzo chciałabyś się z nimi spotkać. Spytaj, co oni na to. Nie proponuj od razu konkretnego spotkania, nie zapraszaj do siebie, najpierw daj im czas, żeby poczuli, czy również mają ochotę się zobaczyć. Absolutnie nie musisz się z niczego tłumaczyć. Wystarczy wyrażenie chęci spotkania i pogodzenie się z tym, że oni albo podzielą twoją chęć, albo nie.

>

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



POLSKI INSTYTUT  
ERICKSONOWSKI

### **PSYCHOTERAPIA**

rodzina, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

[www.p-i-e.pl](http://www.p-i-e.pl)

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



## WOJNA FIRMOWA

Zwracam się z prośbą o poradę w kwestii komunikacji z pracownikami. W moim zespole są osoby z zagranicy (z jednego kraju), które nie mogą się ze sobą porozumieć, jeśli chodzi o kwestie zawodowe. Jedna ze stron – mężczyzna – uważa, że kobiety z zespołu psują atmosferę, spiskują przeciwko niemu i specjalnie robią pewne rzeczy wbrew. Druga ze stron – kobieta – uważa, że tamten źle ją traktuje, wyzywa od leni i powolnych osób. Z moich obserwacji wynika, że: on naprawdę pracuje szybciej, ale mniej dokładnie, można mu powierzyć zadanie i będzie ono wykonane, a ona jest wolniejsza (co ja akceptuję), ale za to dokładna i swoje obowiązki wykonuje starannie – zdarzają się przypadki, że czegoś nie zrozumie i zrobi to źle, ale bez złych intencji. Jeśli chodzi o traktowanie: on jasno wyraża swoje stanowisko, by mu nie przeszkadzać, że nie chce z nimi rozmawiać, poprawia prace innych w sposób nerwowy, ale nie agresywny i wulgarny; ona – nie zauważyłem złego traktowania lub robienia na złość, nie rozumiem ich języka, więc nie wiem, co do siebie mówią i czy obgadują innych. Jeśli chodzi o emocje: on to nerwus, raptus, emocjonalnie rozjechany; ona jest spokojna, emocjonalna, dumna, wymęczona obecną sytuacją. Przeprowadzałem rozmowy typu „przecież nikt nikogo nie chce krzywdzić, nikt nikomu na złość nie robi, każdy pracuje w swoim tempie i jeśli wykonuje powierzone obowiązki, to jest OK; proszę o szacunek do siebie i zrozumienie, że tylko zespołowo możemy pracować i trzeba sobie pomagać”, ale to nic nie pomogło i atmosfera robi się nie do zniesienia. Za chwilę zacznie się to odbijać na pracy. Jak do nich dotrzeć?

**Bruno**

### **Drogi Brunonie,**

rozumiem, że masz twarde orzech do zgryzienia. Piszesz, że konflikt pomiędzy płciami dotyczy sfery zawodowej, a mi to bardziej wygląda na konflikt o podłożu kulturowym – czuję, że w kraju, którego nazwy nie zdradzasz, kobiety są w pracy znacznie mniej szanowane i poważane niż mężczyźni. Jeśli jest tak, jak mi intuicja podpowiada, sam tego problemu nie rozwiążesz.

To oczywiste, że zła atmosfera w pracy przekłada się na jej jakość. Ty masz prawo rozliczać pracowników z wywiązywania się z obowiązków, ale na ich relacyjne rozgrywki masz niewielki wpływ.

Nie piszesz, czy to pracownicy poprosili cię o pomoc w rozwiązaniu sporu pomiędzy nimi, czy sam zauważyłeś, że w zespole źle się dzieje. W pierwszym przypadku każda ze stron najprawdopodobniej chce mieć ciebie po swojej stronie i oczekuje przywołania do porządku „przeciwnika”. To nie jest twoja rola, nie staraj się stawać po żadnej stronie, bo będziesz największym wrogiem obydwu. W takim wypadku najrozsądniej byłoby wezwać zewnętrznego mediatora albo psychologa zajmującego się rozwiązywaniem konfliktów w firmie. Jeśli to druga opcja – konflikty personalne twoim zdaniem wpływają na jakość pracy czy jej wyniki – również przyda się

ktos z zewnątrz, tym razem np. specjalista od integracji zespołu.

Pamiętaj, że dobry szef potrafi trafnie rozpoznać problem w firmie i – jeśli zaistnieje taka potrzeba – wezwać profesjonalne posiłki. **Is**

**AUTORZY LISTÓW OTRZYMUJĄ ZESTAW NOU: WODĘ PERFUMOWANĄ ORAZ MGIEŁKĘ Z LINII FLORAL MIST, WWW.NOUPOLAND.PL**







*„Przygoda warta jest każdego trudu”*

Arystoteles

INSPIRACJE NA SIERPIEŃ



# To cała ty



„Jesteś wartościową osobą niezależnie od tego, czego dokonałaś, a czego nie” – pisze **MEGAN MACCUTCHEON**, ekspertka z zakresu poczucia własnej wartości. I jeśli to zdanie wywołuje w tobie opór, pora popracować nad tym, jak postrzegasz siebie

Poczucie własnej wartości to nasze wyobrażenie o nas samych. Od niego zależy, jak dużą wartość przypisujemy własnemu życiu. W związku z tym kluczami do podniesienia go są szacunek do samego siebie, przekonanie o swoich zaletach oraz praca nad zdolnością czucia się „dostatecznie dobrze” takimi, jakimi jesteśmy, niezależnie od tego, co się dzieje w naszym życiu. Wysokie lub niskie

poczucie własnej wartości odgrywa zasadniczą rolę w tym, jaką drogę obierzemy w obliczu codziennych wyzwań – sprawia, że czujemy się szczęśliwi i spełnieni lub przybici i bezwartościowi w różnych życiowych sytuacjach. Nie chodzi o to, aby być idealnym lub zyskać aprobatę wszystkich dokoła. Adekwatne poczucie własnej wartości polega na zaakceptowaniu siebie takiego, jakim się jest, i zyskaniu



wewnętrznego przeświadczenia, że jest się dobrą, godną osobą tylko dlatego, że jest się człowiekiem.

Istnieje wiele definicji poczucia własnej wartości i pojęć pokrewnych, lecz ta zaprezentowana poniżej została sformułowana specjalnie w odniesieniu do kobiet: *Zdrowe poczucie własnej wartości oznacza posiadanie pozytywnego, realistycznego i spójnego obrazu siebie, będącego wyrazem szacunku do własnej osoby, niezachwianej wiary we własną wartość oraz przeświadczenia, że zasługujesz na szczęście i spełnienie mimo niedoskonałości, stereotypów, wyzwań i trudności.*

## NA CZYM TO POLEGA

Ogólnie rzecz ujmując, kobiety ze zdrowym poczuciem własnej wartości postrzegają siebie jako wartościowe i kompetentne. Mają trafny obraz siebie i czują się pewnie nawet w obliczu wyzwań lub trudności. Potrafią rozpoznać i docenić własne mocne strony, a jednocześnie akceptują swoje braki, gdyż zdają sobie sprawę, że wady i słabości są nieuniknioną częścią życia. Kobiety ze zdrową samooceną wytyczają sobie rozsądne cele, mają poczucie, że zasługują na dobro i same są zdolne je czynić. Szanują siebie i postępują w sposób, który jest dla nich korzystny. Zdrowe poczucie własnej wartości jest związane ze zrozumieniem, że o twojej wartości nie przesądza bycie perfekcyjnym ani chwalenie się osiągnięciami. Nie bierze się ono także z czegoś, co trzeba udowadniać ani na co należy zapracować. W rzeczywistości jest nam dane. Pochodzi z wnętrza: bierze się z głębokiego osobistego przekonania, że jest się fundamentalnie dobrą istotą. Nie ma nic wspólnego z dążeniem do uzyskania

uprawomocnienia z zewnętrznych źródeł ani z budowaniem pewności siebie na gruncie uznania, potwierdzenia lub uwagi ze strony innych. Zdrowe poczucie własnej wartości nie polega na byciu ideałem bez skazy; chodzi w nim raczej o akceptowanie siebie takim, jakim się jest, i posiadanie realistycznych oczekiwań.

## POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI A PEWNOŚĆ SIEBIE

Zastanów się przez chwilę nad następującym zdaniem: „Jesteś wartościową osobą niezależnie od tego, czego dokonałaś, a czego nie”. Kluczem do zdrowego poczucia własnej wartości jest wiara w to proste stwierdzenie. Osoby ze zdrową samooceną nie są doskonałe. Mają świadomość własnych słabości, lecz je akceptują. Zdrowe poczucie własnej wartości wymaga przyjęcia prawdy, że każdy z nas ma mocne i słabe strony, oraz pogodzenia się z tym, że ułomności są nie tylko nieuniknione, lecz także w żaden sposób nie umniejszają naszej wartości. Nie chodzi tu o maskowanie niedoskonałości, udawanie ani chełpienie się sukcesami. Osoby ze zdrowym poczuciem własnej wartości nie dostosowują się do życzeń i żądań innych ani nie potrzebują ich uznania, aby czuć się dobrze. Wszystko sprowadza się do wiary w siebie.

Poczucie własnej wartości różni się od pewności siebie – to pierwsze pojęcie odnosi się do tego, że czujesz się w pełni sobą. Jest to twoja całościowa ocena własnej egzystencji we wszystkich jej aspektach. Natomiast pewność siebie to ufność we własne kompetencje czy możliwości w związku ze specyficznymi cechami, zdolnościami lub sytuacjami. Jest to wiara w to, że potrafisz odnieść sukces lub poradzić sobie z określonym przedsięwzięciem w danym momencie. Pewność siebie różni się w zależności od indywidualnej wprawy i talentów, a jej brak w pewnych sferach niekoniecznie jest czymś złym. Wszyscy mamy mocne i słabe strony, więc – co logiczne – nie możemy być dobrzy we wszystkim. Chodzi o to, aby mieć zdrowe, niezachwiane poczucie własnej wartości mimo niekiedy niskiej pewności siebie.

Na przykład jeśli masz świadomość, że niezbyt dobrze sobie z czymś radzisz, powiedzmy, słabo jeździsz na łyżwach, twoja pewność, że uda ci się z gracją przemknąć przez lodowisko i wykonać potrójnego aksla, będzie zapewne dość niska. Gdy bierzemy pod uwagę poczucie własnej wartości, pytanie brzmi: jak świadomość, że jesteś kiepskim łyżwiarzem lub że upadłaś na lodzie, wpływa na sposób, w jaki o sobie myślisz? Jeżeli ganisz się za to, że nie jesteś w tym lepsza, albo traktujesz

reklama



LABORATORIUM  
PSYCHOEDUKACJI

lps.pl

Psychoterapia grupowa  
i indywidualna,  
szkolenie psychoterapeutów

40 LAT DOŚWIADCZENIA.

tel.: 22 617 61 64, 501 201 490 | [lps@lps.pl](mailto:lps@lps.pl)

swoje umiejętności łyżwiarskie jako wyznacznik własnej wartości, to oznacza, że masz niską samoocenę, która leży u podłoża twoich problemów z nastrojem, motywacją i ogólną zdolnością do utrzymania dostatecznie dobrego samopoczucia. U osób ze zdrową samooceną słabe umiejętności łyżwiarskie nie są w stanie podkopać przekonania o ich wartości.

## CZY CHODZI TU O EGOTYZM?

Poczucia własnej wartości nie należy utożsamiać z arogancją czy narcyzmem. Aroganci i narcystyczni ludzie często sprawiają wrażenie (ze względu na daleko posunięty egocentryzm), że mają o sobie bardzo wysokie mniemanie; jednak ich samolubstwo i egotyzm nierzadko

są niczym więcej niż przykrywką dla niskiej samooceny. Skupienie na sobie i narcystyczne zachowania to zazwyczaj nieskuteczne próby zyskania poczucia własnej wartości. Despoci, aroganci i egocentrycy postępują samolubnie lub tak, jakby byli lepsi od innych, upokarzając ludzi ze swojego otoczenia. Podejmują decyzje i działają, nie zważając na innych, ignorując ich uczucia i poglądy. Jest to szczególnie szkodliwe, gdy ofiarą takiej osoby pada ktoś z niskim poczuciem własnej wartości, gdyż może odebrać to jako „dowód”, że do niczego się nie nadaje, zamiast dostrzec, że w rzeczywistości problem leży po drugiej stronie.

Nieodłącznym elementem poczucia własnej wartości jest szacunek do wszystkich. Dzięki zdrowej

samoocenie poważasz samą siebie, jesteś zasadniczo z siebie zadowolona, szcycisz się swoimi osiągnięciami, lecz także okazujesz szacunek ludziom wokół i wyrażasz dla nich uznanie. Stwierdzasz, że każdy ma wrodzoną wartość, cenisz odmienne poglądy, opinie i uczucia. Nie usiłujesz dowartościować się kosztem innych. **15**



FRAGMENT KSIĄŻKI „POZNAJ, ZAAKCEPTUJ I POKOCHAJ SIEBIE. 5 KROKÓW DO WZMOCNIENIA POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI”  
M. MACCUTCHEON, WYD. ZWIERCIADŁO.  
WYBÓR I SKRÓTY POCHODZĄ OD REDAKCJI.  
KSIĄŻKA DO KUPIENIA NA  
[WWW.ZWIERCIADLO.PL/SKLEP](http://WWW.ZWIERCIADLO.PL/SKLEP)

## 10 ZASAD ZDROWEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

**Jako ludzie mamy pewne podstawowe prawa, które jednak nie zawsze są dla nas oczywiste. Możliwe, że nie poznałaś ich jako dziecko lub z czasem o nich zapomniałaś. Budowanie poczucia własnej wartości polega między innymi na uświadomieniu sobie poniższych zasad, przyjęciu ich jako własnych i daniu im wiary. Czytając poniższą listę, zaznacz te punkty, które wydają ci się szczególnie obce lub trudne do przyjęcia. Zasady, w które najtrudniej ci uwierzyć, ujawniają obszary prawdopodobnie wymagające od ciebie największego skupienia i nakładu pracy.**

- 1. Wiem, że posiadam nieskończoną, wrodzoną, bezwarunkową wartość z racji tego, że jestem człowiekiem.**
- 2. Mam prawo do niedoskonałości, popełniania błędów oraz akceptowania własnych wad i słabości.**
- 3. Potrafię z szacunkiem wyrażać własne potrzeby, opinie i pragnienia, nie boję się reakcji innych.**
- 4. Wolno mi samodzielnie decydować o własnych poglądach, wartościach i standardach; akceptuję,**

że mogą one odbiegać od tych wyznawanych przez innych ludzi.

- 5. Daję sobie pozwolenie, aby prosić o to, czego chcę, oczekiwać dla siebie wszystkiego, co najlepsze, i odczuwać rozczarowanie, kiedy moje potrzeby pozostają niezaspokojone.**
- 6. Mam prawo podejmować własne decyzje i zmieniać zdanie.**
- 7. Mam prawo bronić się i nie mówić niczego, co mogłoby mi zaszkodzić.**
- 8. Oczekuję szacunku ze strony innych i mam prawo wytyczać granice dla własnego dobra.**
- 9. Mam prawo się zmieniać, rozwijać i dbać o własne zdrowie emocjonalne niezależnie od tego, co miało miejsce w przeszłości i jak się wiedzie ludziom z mojego otoczenia.**
- 10. Znam siebie, dbam o siebie, szanuję siebie, akceptuję siebie i kocham siebie bezwarunkowo.**