

sens

nr 01 (172) STYCZEŃ 2023 cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

**Toksyczne
relacje****Czasem warto
spalić mosty****ROZWÓJ**CZYM JEST
SYNDROM
OSZUSTADYSTANS
I HUMOR
POMAGAJĄ
W PSYCHOTERAPIIW NURCIE
PSYCHODYNAMICZNYM.
METODA
NA NASZE CZASY**RELACJE**DEPRESJA
SENIORÓWCIENIE EKSÓW
W NOWYM
ZWIĄZKU**REGINA BRETT**
O WDZIĘCZNOŚCI**KATARZYNA
MILLER**
O MOBBINGU**JAROSŁAW GIBAS**
O EMOCJONALNYCH
WAMPIRACH**PROF. MICHAŁ
LEW-STAROWICZ**
O DOPASOWANIU
W PARZE

TEMAT NUMERU

Dasz radę
ZAUF AJ SOBIE I ŚWIATU



feed**SKIN**

nakarm swoją skórę, naturalnie!

prosta pielęgnacja zaczyna się od oczyszczania



MONIKA STACHURA
P.O. REDAKTOR NACZELNA



Teoria względności

Nie trzeba mieć piątki z fizyki (są tacy!), żeby akceptować teorię względności. Zresztą jak nie akceptować czegoś, czego wszyscy doświadczamy. Oto kilka najprostszych przykładów: godzina zabawy nijak ma się do godziny odrabiania lekcji, 20 minut rano przed wyjściem do pracy z 20 minutami biletu autobusowego, a noc spędzona na oglądaniu seriali z nocą bezsenności, prawda? Nas, dziennikarki i dziennikarzy, redaktorki i redaktorów i w ogóle współpracowniczkę i współpracowników magazynów względność czasu dotyka w jeszcze inny sposób. Żyjemy według kalendarza, w którym daty są przyspieszone co najmniej o dwa miesiące. W rezultacie ten oto numer jest numerem styczniowym, pracę nad nim zaczęliśmy jeszcze w październiku, a do Czytelników trafi na początku grudnia... Uff, tym nieco pokrętnym tokiem myślenia dojrzałam do sedna, którym jest złożenie Wam, miłe Czytelniczki i mili Czytelnicy SENSu, życzeń z okazji świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku – tak, w numerze 01/2023.

Kiedy zapytaliśmy Joannę Sawicką-Gajin z Fundacji Kupuj Odpowiedzialnie, jak wybierać prezenty, odpowiedziała trochę na wspan – żebyśmy zastanowili się najpierw, co chcemy tymi prezentami przekazać. Często pragniemy bowiem w ten sposób okazać miłość, przywiązanie, wdzięczność czy inne ciepłe uczucia, które można wyrazić na wiele innych sposobów, choćby wspólnie spędzonym czasem czy wprost deklaracją. Dało mi to do myślenia, że właśnie my w SENSie wyrażamy nasze uczucia do Was inaczej niż okazjonalną formułą – co miesiąc wraz z całą redakcją zastanawiamy się, co jeszcze możemy zaproponować, żebyście mogli być coraz bardziej szczęśliwi.

Tym razem Temat Numeru brzmi „Dasz radę”, w co głęboko wierzymy! Jak? Wybierając wiarę, że wszechświat ma nade mną pieczę, że jest po mojej stronie, a także po stronie miłości, nadziei, piękna i pokoju – podpowiadamy słowami Reginy Brett. Bywa trudno? Czasami na pewno, ale bez zaufania nasze życie byłoby posępne – przestrzega przywołany na naszych łamach inny autor, Joe Navarro. Zatem jednak pożyczę nam wszystkim (wszak też jestem Czytelniczką SENSu) bycia ufnym i budzenia ufności!



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY I TOMASZA SOBIERAJSKIEGO

Śłuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadlo.pl**

SENSOWNY POCZĄTEK

- 4 **Listy do psychologa**
Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz
- 8 **Psychonewsy** Emocje, filmy

TEMAT NUMERU

DASZ RADE?

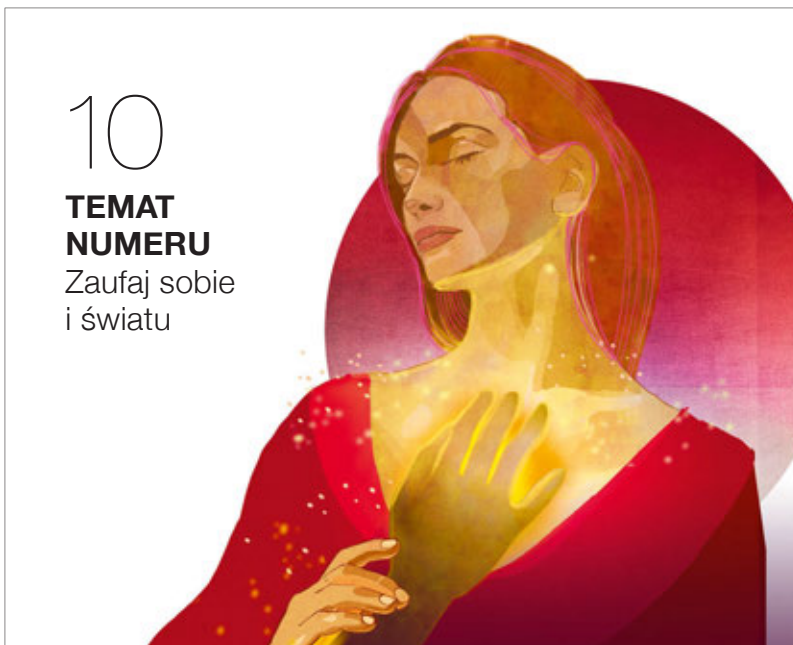
- 10 **Po pierwsze, powstrzymaj swoje ego**
Cztery kroki, by wzbudzić zaufanie
- 14 **Wybieram wiarę, że wszechświat jest przyjaznym miejscem**
Regina Brett o aktywnej postawie i wierze
- 18 **Ufam, więc jestem**
Jak uczyć dziecko, by stało za sobą?
Pytamy psycholożkę Ewę Jarczewską-Gerc
- 22 **Bez zaufania związek nie ma sensu**
Psychoterapeutka Bianca-Beata Kotoro apeluje o wzajemne szanowanie swojej prywatności

RELACJE

- 26 **Damsko-męskie**
Mówić czy nie mówić o poprzednich partnerach? Odpowiada terapeuta Jacek Masłowski
- 30 **Seksualnie**
O dopasowanie w związku pytamy prof. Michała Lwa-Starowicza
- 34 **Rozłam w rodzinie**
Jakie sygnały go zapowiadają?
Jak zacząć proces pojednania?

ROZWÓJ

- 36 **W nurtach** Na czym polega szkoła psychodynamiczna, wyjaśnia psychoterapeutka Karolina Zaremska
- 40 **W stronę kreatywności**
Dlaczego czasami warto się ponudzić?
- 46 **Żart i dystans w psychoterapii**
Rozmowa z psychoterapeutą Tomaszem Teodorczykiem
- 52 **Wewnętrzna podróż**
Kobięcy sposób na odzyskanie równowagi



10

TEMAT NUMERU

Zaufaj sobie i światu



46

TOKSYCZNI LUDZIE

Katarzyna Miller o mobbingu

ILUSTRACJA NA OKŁADCE Adriana Dziewulska PROJEKT OKŁADKI Maciej Kalkus

psychologia dla ciebie

sens

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierzciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierzciadlo.pl

REDAKTOR NACZELNA

p.o. MONIKA STACHURA
dyrektor artystyczny Maciej Kalkus
korekta Beata Saracyń
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Anna Bereza,
Magdalena Sobotka
redakcja Karolina Morełowska-Siluk,
Joanna Olekszyk

współpracownicy

Krzysztof Boczek,
Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz, Natalia Kotyk,
Katarzyna Miller,
Ewa Nowak, Aleksandra Nowakowska,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Katarzyna Sołtan, Grażyna Torbicka,
Marta Urbaniak-Piotrowska, Julia Wollner
WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łożewicz
REKLAMA
dyrektor Anna Szaluś
Anna Ruskowska (zastępca)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska,
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
Sklep internetowy: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. +48 22 252 80 38, godz. 10.00-14.00
SENS w wersji elektronicznej na
zwierzciadlo.pl/sklepcyfrowy/



26

DAMSKO- -MĘSKIE

Cień byłego



98

ZDROWIE

Medycyna integracyjna

- 54 Wiedza nie chroni przed wypaleniem ani depresją** Adam Stern, psychiatra z Harvardu, zachęca do regularnego troszczenia się o siebie
- 58 Jak wygląda życie z syndromem oszusta?** Wyjaśnia psychoterapeutka Patrycja Wójcik
- 62 Potwór, który mieszka we mnie** Wewnętrzne postaci w cyklu Mateusza Ostrowskiego, psychoterapeuty POP
- 66 Informator** Wyjazdy i warsztaty rozwojowe

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 68 Chcecie bajki? Oto bajka** Wywiad z Justyną Bednarek, autorką bestsellerów dla dzieci
- 72 Filmoterapia** Grażyna Torbicka i Martyna Harland o filmie „Matecznik”
- 76 Zdarzenia i książki z SENSEm** Co zobaczyć? Czego posłuchać? Co przeczytać?

CZASEM WARTO SPALIĆ MOSTY

- 78 Mobbing ma wiele twarzy** Katarzyna Miller i moc kobiet
- 84 Przemoc domowa** Dlaczego tak trudno odejść od agresora?
- 90 Toksyční ludzie** Socjolog Jarosław Gibas przypomina, żeby po pierwsze zatroszczyć się o siebie
- 94 Kryzysy nastolatków** Poprawczak ostatniej szansy

ZDROWIE

- 98 Duchowość w medycynie** Orina Krajewska i jej nowy zbiór wywiadów o przyszłości leczenia
- 104 Uwaga: depresja** Smutek na emeryturze
- 108 Saunowanie** Na zdrowie i dla relaksu
- 112 Blżej natury** Życie w zgodzie z przyrodą

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



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). 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 takie korzystanie nie

może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne 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 sprzedają 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 Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody,

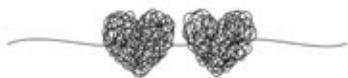
rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo zgłoszenia 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/

W dzisiejszych czasach modne jest kontrolowanie emocji, tyle że konsekwencją owej mody są chociażby dolegliwości psychosomatyczne wynikające z zamrożonych w ciele emocji – odpowiada psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ** jednej z Czytelniczek, jak zawsze zachęcając nas wszystkich – nie tylko Autorów listów – do dobrego kontaktu ze sobą



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



CZY PO ROZSTANIU MOŻNA ZNÓW TYLKO SIĘ PRZYJAŹNIĆ?

Droga Redakcjo, Pani Ewo

Mam problem. Związałam się z jednym z moich przyjaciół. Niestety, z wielu powodów nasz związek się rozpadł. Ja jestem gotowa, żeby wrócić do tego, co było między nami przed związkiem, ale on nie. Jest mi bardzo z tego powodu smutno i boli mnie serce. Próbowalam już wielu metod, by go „oblaskawić”, jednak nic nie działa. Bardzo mi przykro, że straciłam przyjaciela. Co robić? Czy dać mu czas? A może dać sobie spokój i pogodzić się z tym, że go nie ma i nie będzie w moim życiu?

KAROLINA

Karolino

Jest takie stare mądre powiedzenie, że byli kochankowie już zawsze będą jedynie byli – mi kochankami, co oznacza, że cofnięcie się do tego, co było przed związkiem miłosnym, gdzie zawsze w grę wchodzi silne emocje, jest praktycznie niemożliwe. Zwłaszcza że ze związku zwykle rezygnuje jedna ze stron, a nawet jeśli obydwójce partnerzy zgodnie stwierdzą, że „tak będzie lepiej”, emocje nie pozwalają wrócić do stanu z przeszłości. Straciłaś przyjaciela już w momencie, kiedy zostaliście kochankami, właściwie nie tyle straciłaś, ile weszliście na inny poziom relacji – z przyjaciół staliście się kochankami. Związek zbudowany na przyjaźni zwykle ma doskonałe rokowania, pod warunkiem że trwa, rozwija się i przechodzi kolejne etapy. Kiedy kończy się przyjaźń, także ma niewielkie szanse na przetrwanie.

Niewiele piszesz o tym, jak wasza relacja aktualnie wygląda i jak wyobrażasz sobie waszą przyjaźń. Z doświadczenia wiem, że nawet gdybyście razem zdecydowali się na powrót do platonicznej relacji, nie byłoby to łatwe. Znam takie przypadki, kiedy się udało, ale wymagało to ogromnej dojrzałości obydwójce. A i tak zdarzały się trudniejsze chwile, kiedy np. jedno z przyjaciół (byłych kochanków) weszło w związek miłosny z kimś innym. Może warto uszanować fakt, że twój przyjaciel nie jest gotowy do utrzymywania relacji. Może wasza wspólna droga naprawdę już się skończyła. Pomyśl, jak wiele nawzajem sobie daliście, jak wiele nauczyliście się jedno od drugiego. Może jeszcze kiedyś wasze drogi się spotkają, a jeśli nie, to pewnie i tak warto było.

TAK SAMO, A JEDNAK INACZEJ. NA TYM POLEGA BYCIE MAMA...

Od 5 miesięcy jestem Mamą. Każdy dzień jest taki sam i każdy dzień jest inny. Żaden etap mojego życia nie był tak wyczerpujący psychicznie, fizycznie i emocjonalnie, na dodatek wydaje się, że on nigdy się nie skończy. Oczywiście każdy dzień przynosi też momenty radości, czystej i pięknej, z każdym miesiącem jest jej więcej. Jednak nigdy nie jest to wyczekiwana zmiana, która miała przynieść rozwój dziecka. Uczucia przygnębienia, izolacji, powtarzalności i nudy nadal występują i wydaje się, że tak będzie zawsze. Pytając inne Mamy, jak to dalej będzie, usłyszałam, że czuły to samo, ale że kiedyś będzie lepiej, może za miesiąc, może za pół roku, może za rok, trzeba to tylko przetrzymać. Od razu przypomniał mi się refren piosenki z bajki, którą słuchałam w dzieciństwie („Świniopas”): Mój kochany Augustynie, wszystko minie, minie, minie. Ale nie mija, każdy dzień jest taki sam i każdy dzień jest inny. Wyczekiwany trzeci miesiąc przyniósł covid, piąty regularne przerzucanie na brzuszek i ogromną ciekawość świata. Zaciśnięcie zębów i oczekiwanie na piękne jutro nigdy się nie sprawdza, bo nigdy nie będzie takie, jak sobie wyobrażamy. Z przykrością i radością zarazem mogę napisać, że tylko tu i teraz jest naszym wybawieniem. Czas płynie o wiele szybciej, a oczekiwania znikają. Nie jest to takie proste być obecnym zamiast zniknąć we własnych myślach, ale nie widzę innego rozwiązania. Co najlepsze, jest to też najpiękniejszy etap w moim życiu i mimo powyższego nigdy bym z niego nie zrezygnowała... taka zagadka. Drogie Mamy, trzymajcie się! Bądźmy tu i teraz!



ANIA

Droga Aniu

Podoba mi się, że wyraz Mama piszesz z dużej litery. Mama to rola, w której przez pierwszych kilka miesięcy, a może nawet lat dobro dziecka jest najważniejsze. Czuję dokładnie tak jak ty (sama jestem mamą trzech synów), że dni każdej mamy to czasem zachwyty, kiedy indziej troska, łzy radości przeplatane ze łzami zmęczenia i rozpacz. Najważniejsze to nie czuć się winną, że czasami masz wszystkiego dość, że bywasz rozczarowana czy że męczy cię rutyna. W ogóle wydaje mi się, że w swoim macierzyństwie poodkrywaś wiele cennych prawd, jak choćby to, że warto być tu i teraz, że to, co trudne, kiedyś minie.

Ważne, że dzielisz się swoimi refleksjami z innymi mamami. Myślę, że wsparcie kobiet jest w wychowywaniu dziecka bardzo ważne. Może jesteś gotowa założyć taką – choćby internetową – grupę wsparcia, pisać blog albo nagrywać podcasty z życia mamy. Bo wiesz, ważne, żebyś, w miarę jak maluch będzie coraz starszy, odzyskiwała swoje pozostałe role: partnerki, przyjaciółki czy kobiety spełniającej się zawodowo. Pewnie znasz powiedzenie, że szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko. Dokładnie tak jest i z całego serca ci życzę spełniania się we wszystkich rolach życiowych.

>

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



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzina, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



KIEDY CIAŁO OD RAZU ZDRADZA EMOCJE

Dzień dobry

Co mam zrobić, żeby nie zdradzało mnie ciało? Nie zawsze chcę, aby osoby, z którymi rozmawiam, od razu wiedziały, jakie emocje są we mnie. A ja niestety natychmiast im to pokazuję, bo na przykład kiedy się zdenerwuję, zmienia mi się tembr głosu, moje słowa stają się „drżące”. Nie zawsze (a raczej rzadko) mogę sobie pozwolić na to, żeby przeprosić i wyjść, by opanować podenerwowanie. Kiedy słyszę sama siebie zmienioną, nienaturalną – od razu tracę rezon. Czy wziąć lekcje emisji głosu, czy można jakoś samemu popracować nad tym?

BASIA

Droga Basiu

Ciało cię wcale nie zdradza, tylko pokazuje twoje emocje, pokazuje to, że czujesz, żyjesz, reagujesz na to, co się wydarza, że jesteś wrażliwym człowiekiem. Mam świadomość, że w dzisiejszych czasach modne jest „kontrolowanie” emocji, że człowiek sukcesu ma twarz pokerzysty. Konsekwencją owej mody jest jednak to, że ludzie cierpią na dolegliwości psychosomatyczne, czyli wywołane zatrzymanymi, zamrożonymi w ciele emocjami. Możesz oczywiście popracować nad swoimi emocjami, ale nie nad ich kontrolą – tylko sposobem przeżywania. Problemem nie jest to, że kiedy się denerwujesz, głos ci drży tylko powód, dla którego się denerwujesz. Wypisz na kartce sytuacje, kiedy głos ci drży, i przeanalizuj dokładnie każdą z nich. Jeśli np. dzieje się tak, ilekroć idziesz na rozmowę do szefa, to warto zastanowić się, jakie emocje pojawiają się, kiedy siadasz naprzeciwko przełożonego. Może np. masz niskie poczucie własnej wartości i boisz się, że szef cię skrytykuje, albo boisz się konfrontacji, bo nie potrafisz wyrażać własnego zdania. Zawsze też,

w sytuacji kiedy emocje wypisane masz na twarzy, możesz o tym powiedzieć, np. zdenerwowałam się i głos mi drży albo jestem podekscytowana i pewnie mam czerwone policzki. Takie otwarte nazwanie emocji sprawia, że nie staramy się na siłę ukryć ich fizjologicznych objawów. Jeśli chciałabyś popracować nad pewnością mówienia o swoich emocjach, zgłoś się na konsultację do psychologa albo psychoterapeuty.

 AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ ZAPACH MICHAEL BUBLÉ BY INVITATION SIGNATURE, DOSTĘPNY W SIECI DROGERIE NATURA, WWW.DROGERIENATURA.PL





*Jestem sobą i nie sobą.
Taki nastrój jest po prostu wspaniały*

Haruki Murakami

SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ

STOLICA
DEKADENCJI

SERIAL „BABYLON BERLIN”,
TWÓRCY: T. TYKWER,
A. VON BORRIES,
H. HANDLOEGTEN
DOSTĘPNY NA HBO MAX

Według mojej prywatnej opinii – najlepszy serial kryminalno-historyczny, jaki powstał. A czwarty sezon tylko to potwierdza. Znowu wracamy do międzywojennego Berlina, gdzie panują bieda i zbytek, porządek i bezprawie, nazizm i komunizm; ale i do ulubionych bohate-

rów. Komisarz Gereon Rath dostaje tajną misję rozpracowania struktur SA, a Charlotte Ritter, jego współpracowniczka i ukochana, wreszcie trafia na trop swojej siostry. W tle międzynarodowy spisek, zwiastuny „kryształowej nocy”, porachunki gangów, tajemnica odnalezienia

słynnego błękitnego diamentu Rothschildów, ale też mniejsze i większe radości i dramaty serialowej rodziny. Plus nowy, świetny wątek Goldsteinów. No i jazz. Bo kiedy wszystko się kończy, a świat zmierza ku upadkowi – bawmy się i tańczmy, na przykład do „Ein Tag wie Gold”.



FILM „GLASS ONION”,
SERIA „NA NOŻE”,
REŻ. RIAN JOHNSON
DOSTĘPNY
NA NETFLIX
OD 23 GRUDNIA

SZKLANA CEBULA

Kolejna część hitu „Na noże” to świąteczny prezent od Netfliksa. I to bardzo udany prezent! Czego więcej można chcieć od filmu, który ogląda się dla przyjemności? Zawila intryga, humor, piękne krajobrazy (grecka wyspa), plejada gwiazd, takich jak Daniel Craig, Edward Norton czy Kate Hudson (Ethan Hawke i Hugh Grant w epizodach), no i zachęta do wychwytywania licznych nawiązań nie tylko do klasyki kryminałów, ale i do celebryckiego świata. „Glass Onion” jest bowiem nie tylko pastiszem pierwszych, ale i celną satyrą na drugi.

MEŹCZYŹNI I KOTY

Zaczyna się zabawnie, od opowieści jednego z bohaterów o tym, że nie przyznaje się na pierwszej randce, ile ma kotów. Do początkującego aktora, który prowadzi Instagram swoich podopiecznych (i nieźle na nim zarabia), dołączają m.in. strażak, programista, kierowca TIR-a, kaskader czy bezdomny emigrant. I to ta ostatnia historia porusza najbardziej, pokazując, że zwierzęta naprawdę potrafią ratować życie i nadawać mu sens.



DOKUMENT „KOCIARZE”, TWÓRCA: MYE HOANG, JUŻ W KINACH



FILM „W TRÓJKĄCIE”, REŻ. RUBEN ÖSTLUND, W KINACH OD 6 STYCZNIA

REJS

Zbierz grupę różnorodnych pod względem charakteru i majątku bohaterów, wsadź ich na statek i włącz kamerę. Ten zabieg działa w kinie od lat. Zadziałał i tym razem. A Rubenowi Östlundowi dał już drugą Złotą Palmę. W „The Square” punktował napuszony świat krytyków sztuki współczesnej, w najnowszym filmie – „W trójkącie” – bierze na celownik świat mody, influencerów i „szybkich bogaczy”. A my, jako widzowie, śmiejemy się, szydzimy, ale i – mam nadzieję – wstydzimy się.

MIŁOŚĆ JEJ ŻYCIA

Ten film ogląda się właściwie dla niej. Léa Seydoux jako Sara jest urzekająco normalna. Kto wie, może 10 grudnia dostanie za tę rolę nagrodę Europejskiej Akademii Filmowej. Jak na razie to „Piękny poranek” uznano za najlepszy film europejski na tegorocznym Cannes. Opowiada o codzienności młodej kobiety, samotnej matki, tłumaczki. Obserwując ojca, powoli gasnącego z powodu choroby neurodegeneracyjnej, kobieta rozpoczyna namiętny romans z żonatym przyjacielem. Miłość potrafi boleć, ale tylko dla niej warto żyć.



FABEL ZNACZY BAJKA

Steven Spielberg zawsze mówił o sobie jako o dzieciaku zakręconym na punkcie robienia filmów. Tym dzieciakiem nie przestał być przez całe życie. Choć w swoich filmach często wybierał perspektywę dziecka, to nigdy nie stworzył obrazu tak osobistego jak w najnowszych „Fabelmanach”. Jest 1952 rok, rodzice zabierają małego Sammy'ego Fabelmana na pierwszy seans. Od tego momentu kino okazuje się jego sposobem na przeżywanie życia, a z czasem też jego kreowanie. Czuła opowieść o dojrzewaniu młodego żydowskiego chłopaka. Oraz o tym, że nic nie jest takie, jakim to widzimy.

Pięć reguł i cztery kroki

Czy to, że coraz mniej ufamy innym, bierze się stąd, że sami nie wydajemy się sobie godni zaufania? Jeśli tak, to czas odwrócić tę tendencję i zacząć uczyć się wzbudzać zaufanie. Jak to zrobić, dowiemy się od analityka zachowań Robina Dreeke'a

TEKST MONIKA STACHURA ILUSTRACJA ADRIANA DZIEWULSKA

Jak wyglądałoby nasze życie bez poczucia zaufania? Joe Navarro, analityk zachowań i autor bestsellerów dotyczących komunikacji niewerbalnej, uważa, że byłoby piekłem, bo nie moglibyśmy polegać na nikim ani na niczym.

„Jedzenie byłoby ryzykowne, samochody niebezpieczne, strażacy i ratownicy medyczni mogliby nie reagować na nasze wezwania, a doprowadzenie samolotu do celu naszej podróży przez pilotów byłoby jak rzut monetą” – pisze w przedmowie do książki „Moc zaufania”, w której jego młodszy kolega z FBI uczy, jak wzbudzać zaufanie. A – dodaje Navarro – wszyscy pragniemy być godni zaufania i ufać innym.

Wspomniany kolega to Robin Dreeke, były żołnierz piechoty morskiej, agent specjalny, pilot. Lata służby w wojsku, a następnie w Federalnym Biurze Śledczym i praca pilota z jednej strony nauczyły go, że wszystko sprowadza się do relacji międzyludzkich (według definicji Navarra nawet jeśli sprzedajemy sprzęt AGD albo projektujemy ogrody, to zawsze

na końcu jest człowiek, który będzie lub nie zadowolony z tego, jak wykonaliśmy swoją pracę), a z drugiej – utwierdziły w przekonaniu, że prawdziwymi liderami mogą być jedynie ci, którzy umieją wzbudzać zaufanie.

DOBRE PRAKTYKI

Pozytywna informacja jest tak, że tego, jak wzbudzać zaufanie u innych, można się nauczyć. Oto pięć zasad opracowanych przez Robina Dreeke'a, sam nazywa je „kodeksem”.

1. POWSTRZYMAJ SWOJE EGO.

Do bycia pokornym i otwartym na innych nawiązują filozofowie, przewodnicy duchowi, mentorzy, nauczyciele. To postawa, która pozwala rozwijać się być szczęśliwym. Gdy natomiast bezustannie jesteśmy skupieni na odpieraniu faktycznych i domniemyanych