

## sens

Psychologia  
nagości

14 STRON

nr 07 (166) LIPIEC 2022 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

## ZWIĄZEK

KAŻDY  
UMIE  
KOCHAĆ?DLACZEGO  
ZDRADZAMY?  
NOWE  
SPOJRZENIE  
NA NIEWIERNOŚĆDOŁĄCZ  
DO KLUBU  
ROZKOSZYNigella  
Lawson*Moja kuchenna  
terapia*

## TEMAT NUMERU

*Jesteś tym, co jesz*PRZEZ ŻOŁĄDEK DO GŁOWY,  
SERCA I DUSZY

## ROZWÓJ

SAWANT.  
AUTYSTYCZNY  
GENIUSZMEDYTACJA  
A PODEJMOWANIE  
DECYZJI

## PRACA

ZANIM  
ZMIENISZ, ZRÓB  
WEWNĘTRZNY  
BILANSNACJE MAJĄ  
SWOJE RACJE

SZKOCJA

TWÓJ  
NUMEROLOGICZNY  
PORTRET  
SZÓSTKA

# feedSKIN

naturalna pielęgnacja  
cery z przebarwieniami

[www.sylveco.pl](http://www.sylveco.pl)



# Pochwała przyjemności

Jedz, módl się, kochaj – głosi tytuł słynnej książki Elizabeth Gilbert oraz filmu na jej podstawie z Julią Roberts w roli głównej. Wiem od wielu kobiet, że zwłaszcza do filmu lubią wracać. Że jest ich pocieszycielem w trudnych chwilach, słodką ucieczką od rzeczywistości. Przypomnijmy, główna bohaterka, czyli sama Elizabeth Gilbert, po trudnym rozwodzie, depresji i nieszczęśliwej miłości wyrusza w świat, by odnaleźć siebie. Miała, jak to się mówi, wszystko, a jednak nie była szczęśliwa. Co zatem musi zmienić, by szczęście odnaleźć? Tego jeszcze nie wie, ale zdaje się na intuicję. Zaczyna od Włoch i od... jedzenia! Czy to nie jest znamienne? Instynktownie czuje, że najpierw musi dać sobie przyjemność. Potraktować siebie jak najlepszą przyjaciółkę. Tym właśnie dla niej jest włoska kuchnia. Ucztą dla zmysłów, biesiadowaniem ze znajomymi, rozkoszowaniem się konsystencją, wyglądem i zapachem dań. A czym jedzenie jest dla Ciebie, droga Czytelniczko i drogi Czytelniku? Paliwem? Lekarstwem? Terapią? Celebracją życia? Wyrzutem sumienia? Nagrodą? Radością? A może czymś, nad czym zbytnio się nie zastanawiasz? W tym numerze zachęcamy do tego, by właśnie się nad tym zastanowić.

Po co? Bo nasza dieta mówi wiele o tym, kim jesteśmy. Co jest dla nas ważne, skąd się wywodzimy, co lubimy, ale też czego nam brakuje. Jedzeniem karmimy bowiem nie tylko swoje ciało.

A skoro przy tym temacie jesteśmy... Co sądzisz o swoim ciele, w dodatku nagim ciele, droga Czytelniczko i drogi Czytelniku? Lubisz oglądać je w lustrze w przebieralni czy pod prysznicem? Czy raczej odwracasz wzrok? A jeśli już patrzysz na nie, to jako na istotną część siebie czy raczej jak na coś obcego, co można ocenić, skategoryzować, wskazać mu jego miejsce? Zakrywasz je wstydliwie przed innymi i samą/samym sobą czy też z dumą obnosisz po domu, na plaży i w saunie? A jeśli obnosisz, to dlatego, że je szanujesz i lubisz czy po prostu je pokazujesz? W Temacie Specjalnym poświęconym psychologii nagości zastanawiamy się nad tym, jak to możliwe, że coś tak naturalnego jak ludzkie ciało stało się przestrzenią walki, źródłem kompleksów i wiecznym chłopcem do bicia. I właściwie co z tym fantem teraz zrobić. Mnie przychodzi jedna myśl, odnosząca się zarówno do jedzenia, jak i do ciała. Dać sobie wreszcie przyjemność!

|s



**JOANNA OLEKSZYK**  
REDAKTOR NACZELNA

## SENSOWNY POCZĄTEK

- 4 Listy do psychologa**  
Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz
- 8 Psychonewsy** Filmy i emocje
- 12 Postać z SENSEm** Nigella Lawson  
Jedzenie jest dla mnie źródłem nieustającej przyjemności

## TEMAT NUMERU

### PRZEZ ŻOŁĄDEK DO GŁOWY, SERCA I DUSZY

- 20 Wiem, co mi służy** Jedzenie intuicyjne
- 24 O ukryte korzyści z jedzenia**  
pytamy psycholożki Agatę Ziemnicką i Elę Lange
- 28 Polska kuchnia?** Chłopskie podniebienie
- 32 Historia odczytana z talerza**  
Rozmowa z kuratorką wystawy „Od kuchni. Żydowska kultura kulinarna”

## RELACJE

- 38 Seksualnie** Witaj w klubie rozkoszy
- 42 Miłość** Więcej niż relacja między ludźmi
- 46 Wychowanie z SENSEm**  
Wiedza o ciele zamiast zawstydzania
- 48 Nacje mają swoje racje**  
Szkoci – tradycyjni i nowoczesni
- 52 Dlaczego zdradzamy?**  
Wyjaśnia psychoterapeutka  
Ewa Klepacka-Gryz

## PRAGA

- 56 Emma Kiworkowa**  
Polka z ormiańskim sercem
- 60 Coaching** Co ci da zmiana pracy?

## ROZWÓJ

- 62 Moja historia** Daniel Tammet,  
autystyczny sawant



NA OKŁADCE Nigella Lawson ZDJĘCIE Matt Holyoak PROJEKT OKŁADKI Maciej Kalkus

psychologia dla ciebie

**sens**

#### ADRES REDAKCJI

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

#### REDAKTOR NACZELNA

JOANNA OLEKSZYK

dyrektor artystyczny Maciej Kalkus  
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, Grażyna Torbicka,  
Marta Urbaniak-Piotrowska  
Mariola Wiktor, Julia Wollner,  
Dominika Zaslona-Dukielska

#### WYDAWNICTWO

ZWIERCIA DŁO SP. Z O.O.

prezes Adam Popielski

dyrektor zarządzający

Robert Małaszek

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk

sekretariat Kinga Łożewicz

#### REKLAMA

dyrektor Anna Szaluś zespół Magdale-

na Łukasiewicz, Ewa Pietrzykowska,

Anna Ruszkowska (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

Sklep internetowy: [prenumerata24.pl](http://prenumerata24.pl)

Biuro obsługi prenumeraty:

[kontakt@prenumerata24.pl](mailto:kontakt@prenumerata24.pl)

tel. +48 22 252 80 38, godz. 10.00-14.00

SENS w wersji elektronicznej na

[zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/](http://zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/)

# 20

## TEMAT NUMERU

Przez żołądek do głowy, serca i duszy



# 92

## Moc kobiet Wibracje Ach, jak swobodnie!

- 66 **Mindfulness dla kobiet**  
Zmień podejście do stresu
- 70 **Akceptacja i wyrozumiałość**  
Portret numerologicznej Szóstki
- 74 **Pole wie** Korzyści z medytacji

## ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 80 **Z czułością i uczciwie**  
O roli teatru opowiada Ewa Pilawska
- 84 **Recenzje Książki z SENSEm**
- 86 **Zdarzenia**  
Warto posłuchać i zobaczyć
- 88 **Filmoterapia**  
O filmie „Tess”  
rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

## PSYCHOLOGIA NAGOŚCI

- 92 **Moc kobiet** Po czym poznać swobodne podejście do nagości, wyjaśnia psychoterapeutka Katarzyna Miller
- 98 **Bez podtekstów** Rozmowa z nauczycielką pracy z ciałem Joanną Hussakowską
- 102 **Odstąpienia** O granicach nagości rozmawiamy z psychologką Katarzyną Kucewicz

## ŚWIADOME ŻYCIE

- 106 **Sznurek, patyk i trzy wolne godziny**  
Do wypłatania makram zachęca Agata Zalewska
- 110 **Zdrowie** Dieta na stawy wg dr Hanny Stolińskiej
- 114 **Bliżej natury**  
Życie w zgodzie z przyrodą

LEIPA WYDAWCÓW PRASY



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



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 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 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 9 czerwca  
Zapraszamy na nasz profil na FB

[www.facebook.com/magazynsens/](http://www.facebook.com/magazynsens/)

W listach, które piszą do nas Czytelnicy, często przewija się wątek relacji, a raczej związanych z nimi trudności. Psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ** podpowiada, jak je pokonać, żeby wyjść z kryzysu jeszcze silniejszym



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



## MAŻ NIE CHCE, ŻEBYM POSZŁA DO PRACY

*Droga Redakcjo, piszę list z prośbą o pomoc, bo żyjemy w takich czasach, kiedy inflacja rośnie, a większość kobiet pracuje. Ja też chcę pracować, niestety, mąż mi zakazuje. Uważa, że kiedy wyjeżdża jako kierowca w trasę na trzy tygodnie, powinnam się cieszyć z tego, że jestem w domu z dwójką dzieci. Starsza ma już 10 lat, młodsza 2 i wiem, że nie mogę sobie na razie pozwolić na pracę w pełnym wymiarze – nie pomaga nam nikt z rodziny. Ale chciałabym chociaż na parę godzin wyjść z domu, zarobić coś i mieć swój grosz. Często przy kłótniach mąż niestety zabiera nam pieniądze. Czuję, że wtedy ma mnie w garści. Uważa się za pana i władcę, a mnie za kurę domową, która jest stworzona tylko do wychowywania, prania, sprzątnia. Chciałabym robić coś więcej, ale wszystkie argumenty, które podaję mężowi, są na marne. Nie potrafi zrozumieć, że chcę pracować. Więcej gotówki też by się przydało, a nie życie od pierwszego do pierwszego. Nie wiem już, jak go przekonać. Czy jestem zbyt ambitna? Czy może mąż ma problem ze sobą, z tym, że jego żona chce czegoś więcej?*

**PATRYCJA**

### **Droga Patrycjo,**

problem, o którym piszesz, niestety dotyka bardzo wielu kobiet w naszej kulturze. Kulturze, w której nadal panuje niepisane prawo, że dom i dzieci są przede wszystkim na głowie kobiety. Prawo, zgodnie z którym młoda matka może sobie znaleźć pracę, ale sama musi zorganizować opiekę nad dzieckiem, a w domu ma być posprzątane i obiad ugotowany. Piszesz, że mąż „ma cię w garści”, zwłaszcza kiedy się kłócicie. To prawda – ten rządzi, kto ma pieniądze. Dlatego bardzo rozumiem twoją potrzebę zarabiania. Zamiast tracić energię na narzekanie, że mąż cię nie rozumie, przeznacz ją na znalezienie pracy. Zaakceptuj fakt, że prawdopodobnie będziesz z tym

wszystkim sama, co oznacza konieczność znalezienia opieki dla córek. Tak wygląda rzeczywistość większości polskich kobiet. Można się przeciwko temu buntować albo zrobić wszystko, co się da. Sprawdź, czy nie możesz jednak włączyć do pomocy kogoś z rodziny, np. babci czy cioci. Czasami również zaprzyjaźnione kobiety organizują się w ten sposób, że jedna zajmuje się dwójką dzieci, a w tym czasie druga pracuje. Potem się wymieniają.

Nie szukaj argumentów, żeby przekonać męża, że powinnaś pracować, tylko zaktualizuj swoje CV. Myślę, że możliwości jest wiele. Rozpuść wieści, że szukasz pracy. Trzymam kciuki, żeby ci się udało.

### 33 LATA W NIEUDANYM ZWIĄZKU, JAK SIĘ Z TYM POGODZIĆ?

*Ze związku wyniosłam kompletny brak wiary w siebie, lęk przed światem, depresję, nerwicę lękową, stres pourazowy i chorobę nowotworową. Owiładnęło mną uczucie totalnej klęski. Nie mam pracy, własnych dochodów, nie jestem w stanie uwierzyć, że coś dobrego może mnie jeszcze spotkać. Co więc trzyma mnie przy życiu? Córki. Z jednej strony wiem, że jestem im teraz bardzo potrzebna, a z drugiej boję się, żeby nie być dla nich zbyt dużym obciążeniem. Nigdy w życiu nie czułam się tak rozdarta. Jak kochać, wspierać, pobudzać do pozytywnego spojrzenia na świat, trwając samemu w depresji i płacząc w środku? Sama już nie wiem, czy walczyć, czy udają. Boję się o swoją materialną przyszłość. Muszę znaleźć pracę, tylko że obecnie jest na to najgorszy moment. Właśnie zaczęłam przyjmować chemię, wkrótce dawka zostanie wzmacniona. Z drugiej strony jeśli pracy nie poszukam, będę skazana na skromne alimenty i wsparcie córek, co będzie dla mnie bardzo trudne.*

*Weszłam w dorosłe życie jako energiczna i wykształcona dziewczyna. Z radością podjęłam pracę nauczycielki historii i pewnie uczyłabym po dziś dzień, gdyby nie redukcje w szkole. Od tamtej pory łapałam tylko roczne zastępstwa i mój entuzjazm zdecydowanie słabł. Ponadto rola matki, w którą akurat wchodziłam, pochłonęła mnie bezgranicznie. Słyszałam czasem o kobietach po 50., które mężowie porzucają w pogoni za mijającą młodością, ale odpychałam od siebie te myśli jak natrętne muchy. Jednak stało się. Piszę ten list ku przestrodze, bo wiem, jak wiele kobiet jest gotowych powielić podobny scenariusz. Pocięsza mnie jedynie to, że moje córki dzielą nowe wartości i nie są tak skłonne do poświęcania się na ołtarzu życia rodzinnego.*



50+

#### Witaj!

Mam wrażenie, że celem twojego listu było przede wszystkim „wylanie” wszystkich trudnych emocji, których prawdopodobnie nie możesz już pomieścić. Jeśli tak jest, to zapewniam cię, że twój list uważnie przeczytałam. Gdybyś siedziała naprzeciwko mnie, miałabym ogromną ochotę cię przytulić, bo czuję, że jesteś w trudnym momencie życia. Co powinnaś teraz zrobić? Dyktuje ci to twoje ciało – jesteś chora i najważniejsze, abyś zadbała o siebie. To naturalne, że w stanie zagrożenia zdrowia i życia budzą się w nas liczne wątpliwości: co teraz robić, co będzie lepsze dla mnie, a co dla moich dzieci... I znowu, warunki dyktuje tu choroba. Musisz się przede wszystkim leczyć – po to, by mieć jak największe szanse na wyzdrowienie.

Być może ze względu na stan zdrowia przyśługują ci większe alimenty albo jakiś zasilek chorobowy. Tego nie wiem, ale w różnych fundacjach kobiecych pełnią darmowe dyżury

prawnicy. Warto, żebyś się w tej sprawie skonsultowała z jakimś prawnikiem. Często w takich fundacjach dyżurują również psycholodzy. A ty teraz najbardziej potrzebujesz kogoś, kto usłuszy twoje emocje. Nie jesteś w stanie przyjmować żadnych rad.

Nie dziwię się, że masz obiekcje, czy robić ze swoich córek powierniczki. W końcu to rodzice powinni wspierać dzieci, a nie odwrotnie. Jednak prawdopodobnie twoje córki nie są już dziewczynkami, więc możesz im powiedzieć, że czujesz się bardzo zmęczona chorobą, że ci trudno, że czeka cię kilka ważnych decyzji. Dzieci przede wszystkim powinny znać prawdę. Chory, słaby, zagubiony rodzic też zasługuje na miłość. Mam tylko jedną radę, nie zajmuj się teraz analizowaniem swojego – jak uważasz – zmarnowanego życia. To odbiera energię, której potrzebujesz, żeby zawalczyć o siebie. Nie wstydź się prosić o pomoc. Życzę ci wszystkiego, co najlepsze.

>

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...



## BOJĘ SIĘ, ŻE MOJA CÓRKA JEST SAMOTNA. JAK JEJ POMÓC?

*Od jakiegoś czasu pewna kwestia nie daje mi spokoju. Czy niepowodzenia życiowe mogą być dziedziczne? Wiem, że dziwnie to brzmi, ale to, co było, a właściwie i jest nadal, moją bolączką, stało się problemem mojej 13-letniej córki. Od czasów szkolnych miałam poczucie braku akceptacji. Byłam tzw. kujonem klasowym, prawie cała reszta klasy uważała naukę za obciach. Miałam poczucie braku przyjaciół, to mi zostało do dziś. Życie się tak potoczyło, że gdy przychodzi weekend, nie mam się z kim spotkać; niby mam znajomych, ale są jakby z innych światów. Moja córka dorasta w zupełnie innym środowisku. Nie ma tam żadnej niezdrowej rywalizacji, ale też nikt nie wstydzi się dążyć do sukcesu. Jednak widzę teraz, że córka, która jest bardzo ambitna i bardzo towarzyska, nie ma znajomych. Wszyscy są jacyś osobni, każdy ma jakieś zajęcia pozalekcyjne (znak naszych czasów). Ona też chodziła na różne zajęcia, ale wszystko jej się znudziło i tym sposobem nie ma wspólnych ścieżek z koleżankami. Jak jej pomóc?*

ZATROSKANA

### **Droga Zatroskana,**

za mało mam informacji na temat twojej córki, dlatego nie potrafię odpowiedzieć ci na pytanie, jak jej pomóc. Nie mam też pewności, czy córka potrzebuje pomocy. Piszesz, że żyje w środowisku, w którym nie ma niezdrowej rywalizacji, a sukces jest cenną i pożądaną wartością. Jestem w stanie wyobrazić sobie, że nastolatce, która ma szkołę i kilka zajęć dodatkowych, brakuje czasu na życie towarzyskie. Kiedy obserwuję dzieci znajomych, to widzę, że te spotkania towarzyskie raczej odbywają się w wirtualnym świecie a nie w realu. To rzeczywiście bolączka dzisiejszych czasów, której konsekwencje odczujemy w przyszłości.

Intuicja mi podpowiada, że ty bardziej martwisz się o to, że córka czuje podobnie jak ty: brakuje jej przyjaciół, czuje się samotna itp. Nie słyszałam o genie niepowodzeń życiowych, za to z pewnością dzieci naśladują rodziców. Z 13-latką spokojnie możesz spróbować o tym porozmawiać. Opowiedz jej, jak ty się czułaś w jej wieku. Co ci cieszyło? Za czym tęskniłaś? Czego ci brakowało? Dzieci bardzo lubią takie opowieści. Zapytaj ją, o czym marzy, co chciałaby robić za 5, 10 lat. Możecie wspólnie obejrzeć jakiś sensowny film dla młodzieży, a potem o nim porozmawiać.

Zamiast martwić się o to, że córka odziedziczyła twojego pecha, postaraj

się ją lepiej poznać. Lęk i obawy nie są dobrym doradcą, ale ciekawość drugiego człowieka – jak najbardziej. **IS**

AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ  
ZESTAW KOSMETYKÓW Z LINII WEGAŃSKIEJ  
BETACAROTENE MARKI FLOSLEK.







psychologia dla ciebie

# sens

Mamy  
15 lat



# Ona ma, a ja nie

Sądziś, że jest ci obca? Czy aby na pewno? Może nie pozwalasz sobie na nią, bo uważasz, że jest „niegodna” i wstydliva? – Wstydlive może być jedynie to, do czego skłania nas zawiść, nie samo uczucie – mówią psycholożka **KATARZYNA MILLER** i dziennikarka **JOANNA OLEKSZYK**, odkrywając kolejną kartę emocji

ILUSTRACJA ADA KUJAWA

## ZAWIŚĆ TO...

...uczucie pokrewne zazdrości, ale przez wielu psychologów uważane za silniejsze od niej, bo dążące do krzywdzenia i nie tyle nawet zdobycia pożądanej rzeczy, co odebrania jej drugiej osobie. Łączy się zwykle z silną niechęcią, a nawet nienawiścią wobec tej osoby. Jest uważana za gorszą i bardziej destrukcyjną od zazdrości, bo zawiera w sobie kompleks niższości. Jesteśmy zawiśni, bo ktoś obdarzony jest dobrami lub cechami lepszymi od tych, które my mamy. Choć w niektórych sytuacjach trudno odróżnić oba uczucia, przyjmuje się, że zazdrość dotyczy uczuć i odczuć innych osób – jesteśmy zazdrośni zwykle o innych ludzi i ich relacje, zawiść dotyczy zaś posiadania rzeczy czy przymiotów, ale też znaczenia czy władzy.

O ile zazdrość może motywować do pozyskania podobnych jakości, to zawiść pobudza do deprecjonowania i niszczenia czegoś, co uważamy za wartościowe. Prowadzi do czerpania satysfakcji z czyjś nieszczęścia, ale też obwiniania innych za swoje braki czy niepowodzenia. Niewyrażana wprost i niepoddawana głębszej refleksji, wzmagą w nas uczucia,

takie jak złość, frustracja, żal, smutek, i prowadzi do agresji. Jednocześnie blokuje na odczuwanie takich odczuć i stanów, jak podziw czy zachwyt.

## PO CO NAM TO UCZUCIE?

Jest rodzajem mechanizmu obronnego w sytuacji poczucia gorszości i braku. Ma chronić nas przed uznaniem własnej niedoskonałości, wybrakowania czy beznadziei. Albo ograniczeń. Według psychologów pojawia się w naszym życiu wcześnie, bo już w okresie niemowlęcym, wobec matki. Jest bardzo naturalna, choć bywa trudna do opanowania. Zaprasza nas do uznania, że są rzeczy od nas niezależne oraz że nie ma ludzi doskonałych. To ważna lekcja pokory i skupiania się na zasobach, zamiast na brakach oraz zaprzestania porównywania się z innymi.

## ZADANIA:

● **Jak często zdarza ci się odczuwać zawiść?** Jeśli dość często, zastanów się, czy zbytnio nie skupiasz się na tym, czego nie masz, zamiast docenić to, co już udało ci się osiągnąć. A może uważasz, że to uczucie jest

ci obce? Czy aby na pewno? Może nie pozwalasz sobie na nie, bo uważasz, że jest „niegodne” i wstydlive? Wstydlive może być jedynie to, do czego skłania nas zawiść, nie samo uczucie.

● **Spróbuj konstruktywnie przepracować to uczucie: pomyśl, czy rzeczywiście brakuje ci rzeczy, których inni mają w nadmiarze?** Jeśli tak, może równoważysz je innymi? Każda pożądana cecha, ma też swoją ciemną stronę – pomyśl o tym, że osoby nią obdarzone zwykle odczuwają oba te bieguny. Jeśli twoja zawiść dotyczy rzeczy – opracuj plan zdobycia podobnej w realnym do tego czasie.

● **Staraj się jak najczęściej wzbudzać w sobie radość i zachwyt, a może też i podziw wobec zachowań, cech czy stanu posiadania innych osób.** Pomyśl: jeśli czyjś dobrobyt jest skutkiem ciężkiej pracy lub genialnych pomysłów, to dobry prognostyk i dla ciebie. **Is**



WIĘCEJ W ZESTAWIE Z KSIĄŻECZKĄ „POZNAJ SIEBIE. KARTY EMOCJI”, KATARZYNA MILLER, JOANNA OLEKSZYK, WYD. ZWIERCADŁO, DO KUPIENIA NA SKLEP.ZWIERCADLO.PL



SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ



## ZAGUBIENI KOCHANKOWIE

„PARYŻ. 13 DZIELNICA”,  
REŻ. JACQUES AUDIARD,  
W KINACH OD 24 CZERWCA

Trzynasta dzielnica Paryża ma reputację „małej Azji” lub „paryskiego Chinatown” ze względu na zamieszkującą ją społeczność chińską oraz wietnamską. To właśnie między jej ulicami i blokowiskami rozgrywa się historia nowego filmu Jacques'a Au-

diarda, twórcy „Proroka” czy „W rytmie serca”. Wysmakowany wizualnie i wiarygodny psychologicznie dramat erotyczny ukazuje skomplikowaną konstelację. Najpierw Emilie zakochuje się w swoim współlokatorze, Camille'u. On jednak twierdzi, że łączy ich tylko seks

i zakochuje się w Norze, która właśnie wróciła do Paryża na studia. Z kolei ona mówi mu prawie to samo, co on powiedział Emilie, jednocześnie zakochując się w pewnej seksworkerce. W międzyczasie Emilie i Camille'a zaczyna łączyć przyjaźń. Świetnie się to ogląda!



FILM  
„KSIĘGARNIA  
W PARYŻU”,  
REŻ. SERGIO  
CASTELLITTO,  
W KINACH  
OD 24 CZERWCA

## MIĘDZY BAJKI WŁOŻYĆ

Pierre jest mężczyzną po przejściach, z bogatym wnętrzem, córką jeżdżącą na wózku i oldskulową tytułową księgarnią. Yolande zaś – uroczą, wygadaną aktorką z pobliskiego teatru, która wpada pewnego deszczowego popołudnia do jego pracy i życia – robiąc w nim niemałą rewolucję. „Czy pani nie jest trochę mitomanką?” – pyta ją zauroczony księgarz. Rozwikłanie tej zagadki przyniesie widzom wiele przyjemności.