

P O L E C A

zwierciadło

psychologia dla ciebie

sens

*Czego
nas uczą
zwierzęta?*

nr 12 (159) GRUDZIEŃ 2021 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

**SEKSUALNIE
POŻĄDANIE
ZACZYNA SIĘ
W GŁOWIE**

**PRACA
JAK ROBIĆ RZECZY
BEZ WYSIŁKU?**

**MOJA HISTORIA
18 LAT
BEZSENNOŚCI**

**KRYZYSY
NASTOLATKÓW
PYTANIA
O TOŻSAMOŚĆ**

**PSYCHOASTROLOGIA
ARCHETYP
STRZELCA**

**NACJE MAJĄ
SWOJE RACJE
PORTUGALIA**

**Wisława
*Szyborska***

**COŚ TRZEBA
ZACHOWAĆ
DLA SIEBIE**

TEMAT NUMERU

CICHA MOC

czyli o zaletach introwersji

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
1 2 >
9 1771897 443102

Czego
nas uczą
zwierzęta?

nr 12 (159) GRUDZIEŃ 2021 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

**SEKSUALNIE
POŻĄDANIE
ZACZYNA SIĘ
W GŁOWIE**

**PRACA
JAK ROBIĆ RZECZY
BEZ WYSIŁKU?**

**MOJA HISTORIA
18 LAT
BEZSENNOŚCI**

**KRYZYSY
NASTOLATKÓW
PYTANIA
O TOŻSAMOŚĆ**

**PSYCHOASTROLOGIA
ARCHETYP
STRZELCA**

**NACJE MAJĄ
SWOJE RACJE
PORTUGALIA**

**Wisława
*Szyborska***

**COŚ TRZEBA
ZACHOWAĆ
DLA SIEBIE**

TEMAT NUMERU

CICHA MOC
czyli o zaletach introwersji



#PolishBeauty

by FLOSLEK

lawendowe pola

LAVENDER

ODPREŻENIE DLA SKÓRY I ZMYŚLÓW

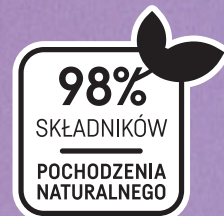
Pachnąca lawendą pielęgnacja o nawilżającym, odżywczym i napinającym działaniu.



wzrost nawilżenia
średnio o 28%*

wzrost wygładzenia
średnio o 40%*

zmniejszenie długości
i głębokości zmarszczek*



*badania aparaturowe po 4 tygodniach stosowania.



www.floslek.pl



LACTOSE-FREE



GLUTEN-FREE



GMO-FREE



PETA APPROVED

Vegan Global Animal Test Policy

Zimą jestem yin

To chyba najbardziej introwertyczna pora roku. Już choćby z tego względu, że siłą rzeczy więcej czasu spędzamy wtedy w środku niż na zewnątrz, ale nie tylko. Zima zachęca do spojrzenia w głąb siebie. Jak mówi medycyna chińska, zima jest yin, co oznacza, że symbolizuje żeński aspekt natury, a także bierność, smutek, chłód, zacienione miejsce, noc. Zgodnie z jej zaleceniami, o tej porze roku powinniśmy powstrzymać się od wszelkich nadmiernie wyczerpujących aktywności – także mentalnych – po to, by nasze ciało mogło się zregenerować, a dusza – odbudować. Najlepiej więc grzać się w ciepłe domowego ogniska, dodatkowo rozgrzewając od środka ciepłymi napojami, palić świece, robić sobie gorące kąpiele, czytać podnoszące na duchu książki, oddawać się długim, spokojnym rozmowom czy poddawać się masażom. Normalnie raj dla introwertyka! Piszę o tym wszystkim nie jako znawczyni medycyny chińskiej, ale jako osoba zafascynowana tym, jak to wszystko pięknie się ze sobą spleta. Natura z wielowiekową wiedzą i tradycją oraz naturą ludzką. Nie na darmo właśnie w grudniowym numerze poświęcamy tyle miejsca zrozumieniu introwertyzmu. Postanowiliśmy ukazać go w pełnym świetle, ze wszystkimi

jego wadami i zaletami, ale koncentrując się na tych ostatnich. I wiecie, co się okazało? Że introwertyczne wątki zaczęły wyłaniać się w swoim spokojnym, niczego nienarzucającym stylu, także z innych artykułów...

Weźmy choćby postać poetki Wisławy Szymborskiej, która jest bohaterką i ozdobą naszych dwóch wyjątkowych okładek. I która w tym roku świętowałaby 25-lecie przyznania jej literackiej Nagrody Nobla (choć może z tym świętowaniem to bym nie przesadzała). Klasyczna introwertyczka! Albo weźmy koty – bohaterów jednego z naszych artykułów z Tematu Specjalnego. Introwertycy do potęgi! Wiecie co, zimą nawet ja sama czuję się bardziej intro- niż ekstrawertyczna. I pielęgnuję tę jakość w sobie, co tym ważniejsze, że jak mówią psychoterapeutki Hania Samson i Kasia Miller, nasze czasy są wybitnie ekstrawertyczne. Introwertycy z każdej strony słyszą: „nie alienuj się”, „wyjdź do ludzi”, „przestań wydziwiać”, „wyluzuj”. Dlatego też często myślą, że coś z nimi jest nie tak. Niesłusznie. A że znacie już SENS dobrze, nie zdziwi Was, że zarówno w Temacie Numeru, jak i innych tekstach postaramy się przekazać Wam jedno: jesteście OK! Właśnie tacy, jacy jesteście! **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
- 14 Postać z SENSEm** Wisława Szymborska
„Wszystko, co mam do zakomunikowania,
jest w moich wierszach”

TEMAT NUMERU

CICHA MOC, CZYLI O ZALETACH INTROWERSJI

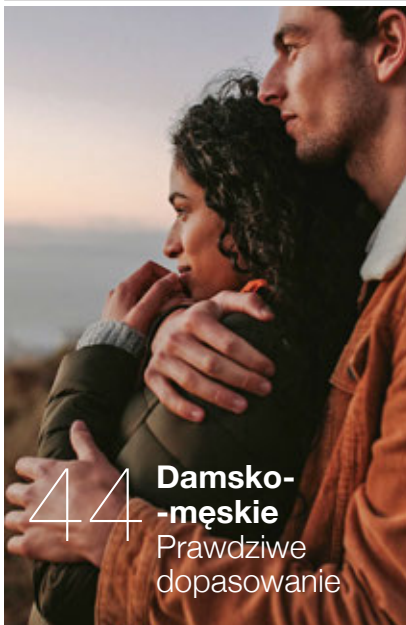
- 22 W swoim świecie** Cechy osobowości
introwertycznej przybliży psychoterapeutka
Stefanie Stahl
- 28 Ci inni** Czujesz się inna i to cię niepokoi? Nie-
potrzebnie – pisze psycholożka Hanna Samson
- 32 Inny rodzaj rozmowy** Czy to są
łatwe czasy dla introwertyków? Pytamy
psycholożkę Katarzynę Miller
- 36 Kochaj mnie ciszej** Terapeutka Ewa
Klepacka-Gryz o związku skrajnej
ekstrawertyczki z introwertykiem
- 40 Głębiej ukryte** Wykorzystanie potencjału
introwertyka jest bardzo wartościowe
dla organizacji – przekonuje doradczyni
zawodowa Sandra Bichl

RELACJE

- 44 Damsko-męskie** Mężczyzna powinien
wykazać się dziś większym zaangażowaniem
– mówi psychoterapeuta Jacek Masłowski
- 48 Seksualnie** Co dzieje się w naszej głowie
na widok atrakcyjnej osoby – wyjaśnia
dr Sylwia Jędrzejewska
- 52 Wychowanie z SENSEm** Obcowanie ze
sztuką rozbudza ciekawość dzieci – mówi
instruktorka Anna Merska-Mitan
- 56 Nacje mają swoje racje** Portugalia



14
**Wisława
Szymborska**
oczami
Jacka
Dehnela



44
**Damsko-
męskie**
Prawdziwe
dopasowanie



72
Historia osobista
Sposób na bezsenność

NA OKŁADCE WISŁAWA SZYMBORSKA ZDJĘCIE ELŻBIETA LEMPP ILLUSTRACJA ADA DZIEWULSKA Portret Wisławy Szymborskiej inspirowany zdjęciem autorstwa Michała Rusinaka. 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 Dzięwulska
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 Ruzkowska (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
O zaletach
introwersji



60 Kryzysy nastolatków O trudnościach młodości z dysforią płciową rozmawiają Marta Szarejko i Joanna Puchała

PRACA

66 Mentorki Bizuteria to coś, o czym ludzie marzą – mówi złotniczka Sabina Wałęcka
70 Szkoła umiejętności Wkładając mniej wysiłku, można osiągnąć lepsze wyniki

ROZWÓJ

72 Historia osobista Anders Bortne i jego 18 lat bezsenności
76 Psychoastrologia Archetyp Strzelca
80 Moc kobiet – rubryka Ewy Klepackiej-Gryz
82 Informator o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

84 Wywiad Reżyser Paolo Sorrentino o tym, co zawdzięcza rodzinnemu miastu, swoim mentorom oraz pewnej piłkarskiej legendzie
88 Recenzje Książki z SENSem
90 Zdarzenia Warto posłuchać i zobaczyć
92 Filmoterapia O filmie „Bo we mnie jest seks” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

ZWIERZĘTA A MY

96 Metoda Jak odkryć dzikie zwierzę w sobie – podpowiada dziennikarz i praktyk szamanizmu Robert Rient
100 Koty Jak wyglądałoby nasze życie, gdybyśmy nie szli na zgniłe kompromisy?
104 Psy Jak rozumieć ich skomplikowane komunikaty i emocje?

ŚWIADOME ŻYCIE

108 Zjawisko Czym jest moda cyrkularna – pytamy Zosię Zochniak
112 Bliżej natury Prezentownik



96

Temat Specjalny
Zwierzęta a my



108

Zjawisko
Nie wyrzucaj,
przerabiaj

SENS w wersji elektronicznej na
zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/
LEIPA WYDAWCÓW 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).

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 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 P.T. 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 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.

Odbiory 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 ukaze się **9 grudnia**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

Choć jako ludzie jesteśmy istotami społecznymi, to wobec najtrudniejszych decyzji stajemy sami. Skąd w takich sytuacjach czerpać siłę? Psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ** podpowiada, że najważniejsze to skonfrontować się z własnymi emocjami



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



JAK ODNALEŹĆ RADOŚĆ ŻYCIA?

Zwracam się z prośbą o wskazówki, bo się trochę pogubiłam i nie wiem, jak z tej norki wybrnąć. Mam 37 lat, całkiem niezłe sobie radzę – mąż, dziecko, dobra praca, dom i mieszkanie bez kredytu. Powinnam się cieszyć i być szczęśliwa. Ale nie czuję NIC. Totalny marazm, w którym dostrzegam same negatywy i ciągle próbuję szukać czegoś „na nie”. Co mam zrobić, aby zacząć się na nowo uśmiechać?

GOSIA

Droga Gosiu,

co czujesz, kiedy piszesz: „powinnam”? Może właśnie te „powinności” sprawiają, że nie czujesz nic? Wyrzucenie ich ze swojego myślenia i słownika to pierwszy krok – możesz z niego skorzystać, ale nie musisz (to ważne, żebyś sama podjęła decyzję). Po drugie, to nieprawda, że nie nie czujesz, bo piszesz o totalnym marazmie, samych negatywach i szukaniu wszystkiego „na nie”. Gdybyśmy zamieniły to na uczucia, to czy to jest bardziej złość czy raczej smutek? A może zniechęcenie albo bezradność? Intuicja mi podpowiada, że twoim problemem nie jest nieczucie, tylko nieczucie tego, co czuć powinnaś. Ciekawa jestem, co odczuwasz, kiedy patrzysz na swoje dziecko, przytulasz się do męża, myślisz o czymś przyjemnym, co za chwilę cię spotka. Najpierw spróbuj nazwać doznania, które wtedy pojawiają się w twoim ciele. Ja np. kiedy patrzę na moją śpiącą wnuczkę, czuję ciepło w okolicy serca. To bardzo przyjemne i nawet nie mam potrzeby nazywać tego miłością, radością czy szczęściem. Kochana, zapewniam cię, że czujesz. Gorąco cię namawiam, machnij ręką na powinności i czuj – tak po prostu. I pamiętaj, że wszystko, co czujesz, jest OK, bo to twoje uczucia.



MOŻE JEST JAKAŚ RADA NA TEN KAWAŁEK DROGI?

Nie wiem, czy to nie jest za poważny temat na list do gazety, ale postanowiłem napisać z nadzieją, że to nie jest tylko mój problem i są jeszcze osoby, które mają podobny i mniej czy bardziej chętnie wysłuchają rady fachowca. Otóż, nie wchodząc w szczegóły, dostałem w końcu diagnozę dotyczącą mojej przyszłości. Oczywiście chodzi o diagnozę lekarską, która była poprzedzona wieloma badaniami. Owa diagnoza brzmiała tak: poddając się terapii, mam przed sobą jakieś półtora roku, maksymalnie dwa lata. Bez leczenia może pół roku... A żeby troszkę doprecyzować moją obecną sytuację, to napiszę, że jestem 50-letnim rozwodnikiem, mam jedno, mieszkające już oddzielnie dziecko. Zostałem już tylko z 15-letnim psem, który – z racji wieku i wynikających z tego ograniczeń – potrzebuje dużo uwagi i opieki. No i teraz przyszła ta diagnoza...

Oczywiście pierwszą reakcją było samotne upicie się w domu i użalanie nad sobą: Dlaczego ja? Co ja komu złego w życiu zrobiłem? I tym podobne. I mówiąc szczerze, gdyby nie ten mój stary pies, który potrzebował wyjścia na dwór, którego musiałem nakarmić, pamiętać o tym, żeby zawsze miał wodę do picia w misce, to zapuściłbym się już tak i pewnie zakończył temat. Ale jakoś z tego we dwójkę wyszliśmy. Ale diagnoza pozostała, jak ten mityczny miecz Damoklesa. No i w końcu zadałem sobie to pytanie: Co dalej z tym zrobić? Zadzwoń do byłej żony i jej o wszystkim powiedz? Tylko czy to ją interesuje więcej niż tylko udawana litość? Nie, tego nie potrzebowałem. Zadzwoń do dorosłego syna, z którym nie miałem i nie mam dobrych kontaktów? Też nie. Pomyślałem,

że muszę coś zmienić w życiu, może to coś przyniesie. Ale co mam zrobić, mając taki papier na rękę? Co mi da jedzenie sałaty i surowej marchewki, poranne bieganie, 15 kilometrów rowerem codziennie, może nawet jakaś siłownia? Przez moment myślałem o kościele, ale przecież – co mnie nawet trochę rozbawiło – pomyślałem, że i tak tam zaraz się znajdę, więc co się będę spieszył? I tak usiadłem przy komputerze i zacząłem pisać list, który roboczo nazwałem „list do mądrzejszych ode mnie”. I napisałem z nadzieją, że może jest jakaś rada na to, jak z tym moim starym, wiernym psem, przejść ten ostatni kawałek drogi. Jest?

CZYTELNIK



Drogi Czytelniku,

temat choroby i śmierci jest bardzo poważny i choć dotyczy wszystkich, to każdy z nas radzi sobie z nim zupełnie inaczej. Często powtarzam pacjentom, że to oni są najlepszymi ekspertami od swojego życia, co dotyczy także (a może przede wszystkim) tematu choroby i odchodzenia. Nie uważam się za fachowca od umierania, w tym temacie może warto byłoby skorzystać z wizyty u psychoonkologa, który pracuje z pacjentami nowotworowymi i ich rodzinami. Ale nawet najlepszy fachowiec nie powie ci, jak przejść „ten ostatni kawałek drogi”; bardziej skoncentruje się na twoich emocjach.

Zadaj sobie pytanie: skąd pomysł, by zadzwonić do byłej żony albo do syna? Co chciałbyś im powiedzieć? Czego byś od nich potrzebował? Potrzebujesz kogoś, żeby podzielić się z nim swoim lękiem? A może bardziej kogoś, kto pomoże ci w codziennym życiu, kiedy będziesz tego potrzebował? A może trudno ci samemu podjąć decyzję o tym, czy i jakiej terapii się poddać? Myślę, że odpowiedzi na te pytania są w tym momencie ważniejsze niż decyzja, kogo można o to poprosić. Kiedy odpowiesz sobie na te pytania, rozpoznasz swoje oczekiwania, wtedy też poczujesz, kogo chcesz mieć przy sobie na tym ostatnim kawałku drogi. Nie zastanawiaj się nad tym, jaka będzie

reakcja twojego syna czy byłej żony, kiedy zdecydujesz się z nimi skontaktować, bo tego nie jesteś w stanie przewidzieć.

Pomyśl też, a może bardziej poczytaj, czy i co sam chciałbyś im teraz podarować. I nie chodzi wyłącznie o rzeczy materialne, ale bardziej o słowa, które nie zostały powiedziane, czy wspólne pobycie, może pożegnanie. Zastanów się, czy chcesz coś zmienić w swoim życiu. I znowu nie chodzi o to, by targować się ze śmiercią: nikt nie da ci gwarancji, że surowa marchewka cudownie cię uzdrowi. Może chcesz zrobić coś, na co zawsze miałeś ochotę, ale brakowało ci czasu czy odwagi? A może wręcz przeciwnie – chcesz żyć tak jak do tej pory. Myślę, że najważniejsza jest konfrontacja i to nie ze śmiercią, tylko z diagnozą. Możesz spróbować każdego dnia poświęcić 5, 10 minut na to, by usiąść spokojnie, zamknąć oczy, skoncentrować się na oddechu, w wyobraźni wyświetlić ekran z napisem: „Zdaniem lekarzy jestem chory na... i zostało mi...”. Jakie doznania w twoim ciele wywołuje ten napis? Jakie to emocje? Czy jesteś w stanie spokojnie je przeżyć? Pełna akceptacja tego, co się wydarzyło, i totalne zaufanie do świata i do swojego ciała podpowie ci, co zrobić.

Jeśli potrzebujesz wsparcia czy rozmowy, odezwij się jeszcze.

>

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...

reklama



CZY TO WIĘZ CZY WIĘZY?

Chciałam się trochę wygadać. Czy tak musi być, że rodzice dorosłych dzieci wciąż wpływają na ich życie, wybory i decyzje? Mam ponad 30 lat i zauważyłam, że robię wszystko to, czego dawniej chciałam uniknąć. Niby jestem świadoma, że dzieci muszą mieć wolność, są niezależne, nie przymuszam ich do niczego, a jednak widzę, że chcę, aby były grzeczne, a do córki mówię często, żeby się mnie słuchała. Wieczorem zaganiam je do swojego pokoju, jakbym nie umiała spędzać z nimi czasu. Drugi aspekt tego problemu jest taki, że ciągle chcę zasłużyć na uwagę i akceptację mojego taty. Nawet ciężko mi się o tym pisać, ale ciągle zależy mi, żeby zwrócił na mnie uwagę. Ostatnio na przykład w rozmowie z nim bez sensu skrytykowałam kogoś znajomego, na zasadzie, że jego praca nie wymaga dużego wysiłku, na co tata odpowiedział, że to dokładnie taka sama praca jak moja. No jak tak można dopieć własnemu dziecku?! Nie rozumiem... Po prostu zagaduję czasem, aby z nim o czymkolwiek rozmawiać, a tu taka riposta. Takich przykładów mam wiele. Czy taką więź warto utrzymywać za wszelką cenę?

ANIELA

Droga Anielo,

nie bardzo rozumiem, o co pytasz. Czy chodzi o to, że zachowujesz się podobnie w stosunku do własnych dzieci, jak zachowywali się rodzice w stosunku do ciebie? Jeśli tak, to jest to zupełnie naturalne. Wszyscy bez wyjątku zarzekamy się: nie będę taka jak moja matka/jak mój ojciec – a potem albo robimy dokładnie to samo (bo takie zachowanie jest nam najbliższe, robimy to nawykowo, nie znamy innego modelu...), albo zachowujemy się zupełnie odwrotnie (np. dzieci z rodzin, w których panowała surowa dyscyplina, nie mają żadnych wymagań w stosunku do swoich dzieci, nie stawiają im żadnych granic). Co lepsze? Myślę, że metoda złotego środka.

Piszesz, że bardzo zależy ci na tym, żeby tata zwrócił na ciebie uwagę, ale z miłością i troską, bo choćby jego aluzje do twojej pracy są dla ciebie raniące. Rozumiem, że to trudne. Ciekawe, czy jako osoba już dorosła zdołałabyś powiedzieć ojcu, że jego słowa cię ranią, że jest dla ciebie ważny czy że zależy ci na waszej relacji... Będąc dzieckiem, nie miałaś takiej możliwości, nie byłaś w stanie tego zrobić – dziś to możliwe. Jeśli chcesz, jeśli masz odwagę, jeśli nie boisz się konsekwencji, że ojciec np. się obrazi, że zerwie relację. On może to zrobić, ale ty także masz prawo stanąć w obronie swoich uczuć. W ten sposób, bez względu na reakcje ojca i dalszy los waszej relacji, masz szansę uzdrowić rany z dzieciństwa. Tylko wtedy, jeśli to zrobisz (ukochasz

swoje Wewnętrzne Dziecko, staniesz się dla niego kochającym rodzicem), sama będziesz w stanie pełnić rolę matki z serca, a nie z głowy, z miłości, a nie z powinności, bez poczucia winy, że coś robisz nie tak (widzę, że nie jest ci ono obce). Życzę ci tego z całego serca. ¹⁵

AUTORZY LISTÓW OTRZYMUJĄ ZESTAW YASUMI GOLD SENSATION CREAM + SERUM LUKSUSOWA TERAPIA DLA CERY DOJRZAŁEJ. YASUMI.PL





*Nawet groźnym bogom
nieraz łzawią oczy*

Safona

JEST AKCJA



Dobry nawyk na dzień dobry

Jak się okazuje – nie poklepanie po plecach ani żółwik, a przybicie piątki motywuje nas najbardziej. A gdyby tak zrobić z tego poranny rytuał?

TEKST **MONIKA STACHURA**

Piątka pomaga w budowaniu zaufania do samego siebie i tworzeniu mentalności zwycięzcy” – przekonuje Mel Robbins w swojej nowej książce. Autorka przywołuje badania zachowania zawodników NBA przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, z których

wynika, że zwycięskie drużyny to te, których gracze na początku sezonu przybijali najczęściej piątek. Podobne wnioski przyniósł eksperyment z udziałem uczniów podzielonych na trzy grupy. W jednej motywowano ich, chwając jakąś cechę („bystra jesteś!”), w drugiej podkreślano ich starania („ciężko



pracowałeś!”), a w trzeciej przybijano im piątkę. Najlepsze efekty przyniosła ta ostatnia metoda. „Wyniki eksperymentu okazały się tak jednoznaczne, że publikację na ten temat w czasopiśmie „Frontiers in Psychology” naukowcy zatytułowali „Przybicie piątki motywuje” – pisze ekspertka.

A gdyby tak zaczynać każdy dzień od przybicia piątki... w lustrze? To jak wysłany sobie komunikat: „dostrzegam cię i doceniam!” – zachęca autorka.

Jak to działa? Rano, zanim jeszcze sięgniesz po telefon, nastawisz ekspres z kawą czy włączysz radio, stań przed lustrem, pobądź chwilę ze sobą i gdy już będziesz gotowa czy gotowy – przybij piątkę. „Przybicie

ZDJĘCIA: ISTOCK, MATERIAŁY PRASOWE.





sobie piątki z samego rana nadaje ton reszcie dnia – badania pokazują zaś, że nastrój o poranku rzutuje na produktywność aż do wieczora. Możesz być zaskoczony zmianą, jaka w tobie zajdzie” – czytamy u Robbins.

Nie musisz dotykać taflí, nie zastanawiaj się, czy klepnąć wyżej, czy niżej – tylko wykonaj ten gest. Nie ma również znaczenia, czy zrobisz to w łazience (po prostu często jest to jedyne miejsce, gdzie możemy побыć w spokoju sami,

NIE ZASTANAWIAJ SIĘ, CZY KLEPNAĆ WYŻEJ, CZY NIŻEJ – WYKONAJ TEN GEST. PRZYBIJ PIĄTKĘ DO LUSTRA

a poza tym to naturalny kierunek po przebudzeniu), czy w sypialni – lustro jest jednak konieczne. Powołując się na badania, autorka wyjaśnia, że chodzi o łączenie pozytywnych i już istniejących w mózgu skojarzeń dotyczących sygnału płynącego z przybijania piątek „wierzę w ciebie” z własnym odbiciem.



Jak zacząć?

Oto propozycja Mel Robbins THE HIGH 5 CHALLENGE

- zarejestruj się bezpłatnie na stronie High5Challenge.com, skupiającej społeczność porannych przybijaczy piątek,
- przez pięć dni z rzędu zacznij dzień od przybicia sobie piątki w lustrze,
- każdego dnia dostaniesz e-mail z linkiem do nagrania – znajdziesz w nim inspiracje oraz dane naukowe przemawiające za korzyściami z tego nawyku.



WIĘCEJ
W KSIĄŻCE
„NAWYK PRZYBIJANIA
PIĄTKI. PRZEJMIJ
KONTROLĘ NAD
SWOIM ŻYCIEM DZIĘKI
JEDNEMU PROSTEMU
NAWYKOWI!”
MEL ROBBINS,
WYD. GALAKTYKA

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

SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ

BYĆ SOBĄ

PODZAS CEREMONII WRĘCZENIA ZŁOTYCH LWÓW PRODUCENT, KUBA KOSMA, POWIEDZIAŁ, ŻE CHCIAŁBY, BY TEN FILM ZOSTAŁ WYEMITOWANY KIEDYŚ PO „WIADOMOŚCIACH” W TVP. Daniel Rycharski – prawdziwa postać grana przez Dawida Ogrodnika – to artysta wiejskiego street artu, katolik i gej. Tak, nie przesłyszeliście się. Wszystkie te jakości tworzą go jako człowieka. Lokalsi są raczej z niego dumni, w końcu dzięki niemu ich wieś jest sławna. Do czasu, gdy po pewnym dramatycznym wydarzeniu postanawia rozprawić się z ich homofobią. Ważny, mądry i bardzo potrzebny film.

FILM „WSZYSTKIE NASZE STRACHY”, REŻ. ŁUKASZ RONDUDA, ŁUKASZ GUTT, JUŻ DOSTĘPNY W KINACH



WALKA O DOM

SŁAWOMIRA ŁOZIŃSKA POWRACA W WIELKIM STYLU. Wciela się w postać inspirowaną Jolantą Brzeską, działaczką społeczną zaangażowaną w obronę eksmitowanych lokatorów podczas tzw. dzięki reprivatyzacji w Warszawie. Film przypomina tamte dramatyczne wydarzenia, ale też zadaje pytania o godność człowieka. Aktorka została nagrodzona za rolę podczas 46. FPFF w Gdyni.

FILM „LOKATORKA”, REŻ. MICHAŁ OTŁOWSKI, W KINACH OD 3 GRUDNIA



LEKTOR

AŻ TRUDNO UWIERZYĆ, ŻE TEN FILM OPARTY JEST NA PRAWDZIWEJ HISTORII. Gilles, młody belgijski Żyd, podczas jednej z łapanek podaje się za Persa. I to przesądza o jego losie. Trafia do obozu koncentracyjnego, gdzie poznaje niemieckiego oficera, który marzy, by po wojnie otworzyć restaurację w Teheranie. Zaczyna go więc uczyć perskiego – języka, którego sam nie zna. Czy i jak długo uda mu się dzięki temu zachować życie?

FILM „POUFNE LEKCJE PERSKIEGO”, REŻ. VADIM PERELMAN, JUŻ W KINACH