

**Główka
pracuje**Co nam daje
uczenie się?**ROZWÓJ**GESTALT:
TERAPIA DIALOGUGIMNASTYKA
SŁOWIAŃSKA:
DOŚWIADCZENIE
KOBIECOŚCIWEWNĘTRZNA PŁEĆ:
ANIMA I ANIMUSHELENA
RUBINSTEIN
PIERWSZA DAMA
PIĘKNA**TEMAT NUMERU**

Jesienna melancholia

**SPOSOBY NA DEPRESJĘ SEZONOWĄ
I SPADEK NASTROJU****RELACJE**SCENARIUSZE
GRY WSTĘPNEJJAK SIĘ POSKŁADAĆ
PO TRAUMIE
W ZWIĄZKU?GDY PARTNER
MA SPEKTRUM
AUTYZMUPROF. BOGDAN
DE BARBARO
O POCZUCIU
SPRAWCZOŚCI

sens

nr 11 (170) LISTOPAD 2022 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

**Główka
pracuje****Co nam daje
uczenie się?****RELACJE****SCENARIUSZE
GRY WSTĘPNEJ****JAK SIĘ
POSKŁADAĆ
PO TRAUMIE
W ZWIĄZKU?****GDY PARTNER
MA SPEKTRUM
AUTYZMU****TEMAT NUMERU**

Jesienna melancholia

**SPOSOBY NA DEPRESJĘ SEZONOWĄ
I SPADEK NASTROJU****ROZWÓJ****GESTALT:
TERAPIA DIALOGU****GIMNASTYKA SŁOWIAŃSKA:
DOŚWIADCZENIE KOBIECOŚCI****WEWNĘTRZNA PŁEĆ:
ANIMUS I ANIMA****HELENA
RUBINSTEIN
PIERWSZA
DAMA
PIĘKNA****PROF.
BOGDAN
DE BARBARO
O POCZUCIU
SPRAWCZOŚCI**ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
1 1 >
9 1771897 443201

SYLVECO
silva · natura · ecologia

ziołowa pielęgnacja

www.sylveco.pl



MONIKA STACHURA
P.O. REDAKTOR NACZELNA



Na swoich warunkach

○szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny/ i pluszcze jednaki, miarowy, niezmienny... Te frazy z wiersza „Deszcz jesienny” Leopolda Staffa to chyba najbardziej popularny w podręcznikach szkolnych (obok „Lokomotywy” Juliana Tuwima: stoi i sapie, dyszy i dmucha/ żar z rozgrzanego jej brzucha bucha) przykład onomatopei, czyli dźwiękonaśladowczej figury stylistycznej. Zatem skoro nawet język – wykwit raczej kultury niż natury – reaguje na pogodę, to co dopiero ludzki organizm. Piszę „raczej”, bo – jak przekonuje kilka stron dalej Robert Rient – ryby też mówią.

Ręka do góry, kto pozostaje obojętny na zapadający wcale nie późnym popołudniem zmrok, jęczenie wiatru za oknem czy w kominach wentylacyjnych i świadomość, że do zimowego przesilenia jeszcze tyle czasu. Jesienny spleen zyskał nawet naukową nazwę: sezonowe zaburzenie afektywne. Potocznie mówimy też czasem o depresji, ale dr Ewa Woydyło-Osiatyńska, z którą rozmawiamy o tym zjawisku, apeluje, by słowa „depresja” nie nadużywać. I podpowiada, że najlepszą profilaktyką jest ruch. Są też inne sposoby, jak choćby fototerapia, kontakt z naturą (las kusi feerią barw) czy specjalistyczne aplikacje na telefon. Sprawdzone, uzasadnione naukowo.

A skoro już jesteśmy przy nauce, a dokładniej przy procesie uczenia się (w tym numery poświęcamy mu cały blok tekstów), to warto go nigdy nie przerywać. Tym bardziej że w dorosłym życiu możemy wreszcie uczyć się tego, co chcemy, i w takich, jak chcemy, okolicznościach. Wreszcie nie dla oceny, a dla siebie, co jest bardzo dobrym punktem wyjścia do tego, by spowolnić efekty starzeniowe w mózgu i dłużej żyć na swoich warunkach.

I zwłaszcza tego ostatniego wszystkim nam życzę!

SENSOWNY POCZĄTEK

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

TEMAT NUMERU JESIENNA MELANCHOLIA

- 12 **Na czym polega depresja sezonowa?**
Odpowiada dr Ewa Woydyło-Osiatyńska
- 18 **Aplikacje na receptę** O wykorzystaniu nowych technologii w przełamywaniu jesiennego spleenu rozmawiamy z dr Moniką Kornacką
- 22 **Kontakt z przyrodą pomaga o każdej porze roku** Do wypraw do lasu zachęca dr Katarzyna Simonienko
- 26 **Więcej światła, dobry sen, zbilansowana dieta** W oczekiwaniu na przesilenie

ZWIĄZEK

- 30 **Seksualnie** Refleksologia w grze wstępnej
- 34 **Damsko-męskie** Co oznacza wejście w relację z dawną traumą, wyjaśnia terapeuta Jacek Maślowski
- 38 **Kiedy partner ma spektrum autyzmu** Jak wygląda taki związek

RELACJE

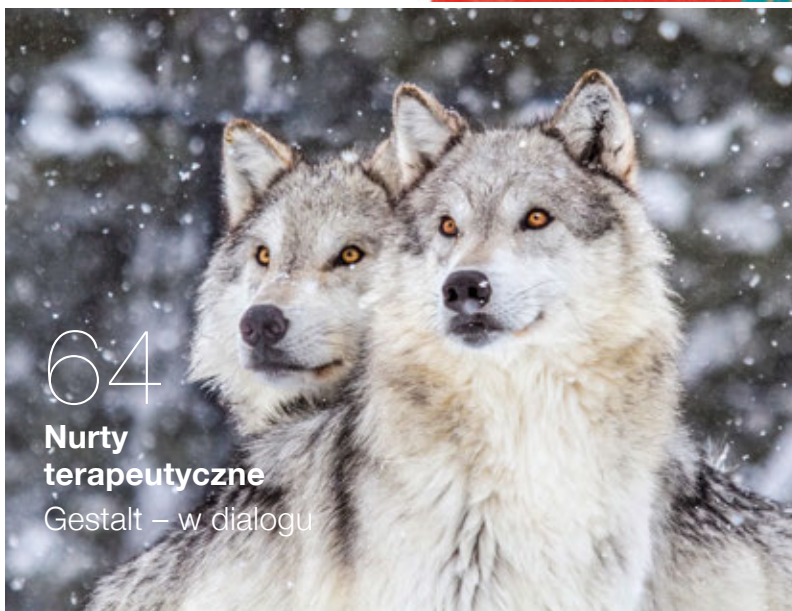
- 42 **Tacierzyństwo**
Nowy paradygmat ojcostwa
- 46 **Gdy mi Ciebie zabraknie** Reportaż
- 52 **Tęsknota za eksem**
Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz – apeluje psychoterapeutka Ewa Klepacka-Gryz
- 56 **Moc kobiet** według Katarzyny Miller
- 62 **Za i przeciw** Felieton Bogdana de Barbaro



12

TEMAT NUMERU

Sposoby na sezonowy spadek nastroju



64

Nurty terapeutyczne
Gestalt – w dialogu

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 Saracyn
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Anna Berezka,
Magdalena Sobotka
redakcja
Joanna Derda, Joanna Olekszyk

współpracownicy

Krzysztof Boczek,
Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz, Natalia Kotyk,
Katarzyna Miller,
Karolina Morełowska-Siluk, Ewa Nowak,
Aleksandra Nowakowska,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Katarzyna Sołtan, Grażyna Torbicka,
Marta Urbaniak-Piotrowska, Julia Wolner

WYDAWNICTWO

ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski

dyrektor zarządzający

Robert Malaszek
dyrektor finansowy
Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łożewicz

REKLAMA

dyrektor Anna Szaluś zespół Magdaleny Łukasiewicz, Ewa Pietrzykowska, Anna Ruskowska (zastępca)
PROMOCJA I MARKETING
dyrektor Justyna Ogłodzińska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
Katarzyna Kuca, Paulina Nowicka, Dorota Sikora

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny Piotr Szczerki
opracowanie kolorystyczne
Paweł Sulisz, Piotr Szczerki
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/



30
ZWIĄZEK
Seksualnie



106
Świadome życie
Psychosomatyka

ROZWÓJ

- 64 W nurtach**
Gestalt – na czym polega? Komu pomoże?
- 68 Terapia uzależnień**
Jak rozwija się hazard i jak się od niego uwolnić? Rozmowa z dr Jolantą Celebucką
- 74 Anima, animus**
Nasza wewnętrzna płęć w cyklu psychoterapeuty POP Mateusza Ostrowskiego

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 80 Helena Rubinstein**
Pierwsza dama piękna
- 84 Zdarzenia**
Warto posłuchać i zobaczyć
- 86 Recenzje**
Książki z SENSem
- 88 Filmoterapia**
O filmie „Baby Broker” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

NIEKOŃCZĄCA SIĘ NAUKA

- 92 Pożytki z uczenia się w dorosłości**
Wywiad z psychologiem Danielem Jerzym Żyżniewskim
- 98 Nauka to nie tylko studiowanie**
Pielęgnujmy w sobie ciekawość świata
- 102 Główka pracuje**
Trening pamięci

ŚWIADOME ŻYCIE

- 106 Psychosomatyka**
Skóra – piękna rzecz
- 110 Gimnastyka słowiańska**
Odkrywanie kobiecości w tradycji przodków
- 114 Bliżej 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



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 takie 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 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 **10 listopada**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/



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

Różne konteksty, wątki, trudności... A jednak wspólne tło – emocje tak silne, że nie umiemy sobie z nimi poradzić. Dopóki się tego nie nauczymy, dopóty będą się w pewnym momencie wymykać spod kontroli, zadając ból nam samym i osobom, których tak naprawdę nie chcieliśmy zranić. Jak się nauczyć zarządzać emocjami – zamiast je tłumić oraz winić siebie za ich odczuwanie – podpowiada psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ**



CZY TO NADUŻYCIE ZAUFANIA?

Dzień dobry, mam problem. Chodzi o to, że zawiodłam swoją drugą połówkę. Napisałam do znajomego, że mój partner jest „szybki” w łóżku. Nie interesuje mnie to, z iloma dziewczynami spał, zanim zaczęliśmy być ze sobą, a on dobrze o tym wie. Napisałam do znajomego, bo byłam zła na partnera. Nie chciałam go tym upokorzyć. Wiem, że nie powinnam „wynosić łóżka za ściany”.

ŻAŁUJĄCA PO FAKCIE

Żałująca po fakcie

No właśnie po fakcie można jedynie żałować, tylko po co? Mleko się rozlało i trzeba pilnować, by kolejne nie wydostało się z garnka. Może następnym razem, kiedy partner albo ktoś inny cię zezłości, warto powiedzieć o swoich uczuciach, a nie zdradzać wspólne tajemnice. W jaki sposób zwykle radzisz sobie ze złością? Ciekawa jestem, jakie były twoje prawdziwe intencje, kiedy o tak intymnych rzeczach pisałaś do innego mężczyzny. Jak byś się czuła,

gdyby twój chłopak pisał do innej kobiety o waszej intymności? Zamiast „wynosić łóżko za ściany” lepiej będzie zadbać o to, byście w tym łóżku budowali waszą bliskość. Przedwczesny wytrysk (jeśli to właśnie o to chodzi) to wspólny problem pary. Warto o tym rozmawiać z miłością i wyrozumiałością, byle nie w łóżku. Czasami potrzebna jest wizyta u seksuologa, na którą również powinni pójść obydwójce partnerzy.

AUTORKI LISTÓW OTRZYMAJĄ
**ZESTAW KOSMETYKÓW
Z SERII BALTIC HOME SPA
WITALIZACJA MARKI ZIAJA**



PRZEPRACOWAĆ ROMANS

Mąż był moim pierwszym poważnym chłopakiem, a co za tym idzie, pierwszym i do pewnego momentu jedynym partnerem seksualnym. Udało nam się na przestrzeni lat wypracować zdrową relację, tylko jednego brakowało mi od początku, o czym zawsze z mężem rozmawiałam – bliskości, komplementów, dotyku. Zawsze sobie mówiłam, że to są rzeczy, bez których dam radę żyć, bo to naprawdę wspaniały i dobry człowiek. Niestety byłam coraz bardziej sfrustrowana...

Prawie rok temu kolega z pracy, którego znam już kilka lat, a z którym zawsze się dobrze dogadywałam, złożył wypowiedzenie. Bardzo mnie to dotknęło. Zaczęliśmy częściej rozmawiać, spędzać razem więcej czasu, i, jak się okazało, walczyliśmy z podobnymi problemami w naszych związkach. Brzmi jak typowy scenariusz. Nawiązaliśmy romans, który trwał dziewięć miesięcy. Zakończyliśmy go, żeby nie rozbijać rodziny: ja nie mam dzieci, on ma dwójkę. Mam ogromne wyrzuty sumienia ze względu na męża, ale z drugiej strony przeżyłam coś tak wspaniałego... Zdaje sobie sprawę z tego, że do każdego związku wchodzi rutyna, do nowego zapewne również by się wkradła po czasie. Staram się pracować nad sobą i związkiem, z drugiej strony mam w głowie myśli, że nie zasługuję na męża, tracę jego czas, mógł już dawno mieć kogoś innego, kto by nie miał takich potrzeb jak ja, i już mieć rodzinę. Ale wiem, że on mnie kocha, chce być ze mną, chce walczyć – rozmawialiśmy o tym. Nie wiem, czy warto iść do psychologa, skoro wiem (tak mi się wydaje), gdzie jest problem. Nikt mi nie da odpowiedzi, co mam robić... Pozdrawiam

JULIA



Julio

To prawda, wiesz, gdzie jest problem, i nawet wiesz, jak go rozwiązać, ale trudno ci poradzić sobie z emocjami, które cię zalewają. Mam przeczuć, że masz duży wgląd w to, co się z tobą dzieje, ale z emocjami jest trudniej, bo czasami są zbyt intensywne, niezbyt przyjemne. Chcę cię jednak namówić, żebyś (sama dla siebie) jeszcze raz napisała ten list, pisząc jedynie o emocjach, zamiast o faktach. Skup się przede wszystkim na tym, co czujesz do tamtego mężczyzny, co czujesz do męża i przede wszystkim, co czujesz do siebie. To może być trudne, dlatego wykonuj to zadanie powoli. Zaczynaj od wypisania wszystkiego, co w tobie tu i teraz, np. czuję się zrozpaczona, zdezorientowana, kiedy myślę o koledze z pracy, w którym się zakochałam, to czuję..., kiedy myślę o mężu czuję...

Każdy romans warto przeżyć do końca i nie idealizować go tylko dlatego, że wbrew naszej woli się zakończył. Czy wyobrażasz

sobie moment, kiedy ty oraz twój kochanek informujecie partnerów o decyzji o rozstaniu? Czy wyobrażasz sobie, że obciążeni przeszłością, każde swoją, budujecie udany związek? Czym ten związek różniłby się od tego, który masz z mężem? Czy wierzysz, że namiętność romansu tak po prostu przetrwałaby pomimo codziennych trudów, rutyny czy problemów z przeszłości?

Oczywiście bywają udane związki zbudowane na romansie, ale jak wszystkie inne, wymagają mnóstwa pracy obydwójga partnerów, a także wyrozumiałości i tolerancji na przeszłość każdego z nich. Intymność w relacji buduje się we dwoje. Może nie jest jeszcze za późno, żeby zbliżyć się do męża? A może podejmiesz decyzję o rozstaniu, mimo że tamten mężczyzna prawdopodobnie nie odejdzie od żony. Romans warto przeżyć i zamknąć. Bo inaczej nie wrócisz emocjonalnie do męża. >

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...



JAK PORADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM?

Witam, od kiedy zostałam mamą, są momenty, kiedy na zachowanie dziecka nie reaguję prawidłowo, wyzwalają one we mnie lęk, złość. Kiedy urodził się syn, były problemy z karmieniem, po trzech latach dowiedziałam się o zaburzeniach integracji sensorycznej i wtedy zrozumiałam przyczyny jego trudności. I choć wiele z nich minęło, to we mnie narasta wściekłość, gdy on nie chce jeść zupy lub zamiast jeść woli mówić.

To mnie pokierowało do czasów, gdy sama miałam trzy latka i więcej. Mówili o mnie „niejadek”, jednak jadłam wszędzie ze smakiem, spore porcje, ale poza domem. Najpierw domem u dziadków, potem rodziców. Czułam ściśnięty żołądek od śniadania po kolację. Syn poszedł teraz do przedszkola, a do mnie dotarło coś jeszcze: nie radzę sobie z trudnymi emocjami dziecka, męża, bo jako dziecko, zanim wstałam czy przed powrotem do domu, odczuwałam lęk. Nie pamiętam jakichś zaciętych kłótni, bo u dziadków nikt z nikim się nie kłócił, tylko atmosfera była zimna, oschła, ktoś się do kogoś nie odzywał. W rodzinnym domu też tak było, byłam odtrącona z powodu tego, że któreś z rodziców coś przeżywało i całe otoczenie miało to widzieć i czuć to samo.

W moim domu rozmawiamy, często głośno mówię o tym, co mi nie odpowiada, złościę się, wyrzucając potokiem słów niezgodę na coś i prośbę głównie o szanowanie moich granic.

To wszystko, co było, sprawia, że czuję strach, gdy dziecko buntuje się, choć cieszę się zarazem, że mówi o uczuciach i domaga się swego. Ale jest to dla mnie bardzo trudne. Chciałabym rzeczy niemożliwej: żeby nasza komunikacja była zawsze owocna, żebym była mamą, która zawsze ze spokojem odpowiada na to, co dziecko przeżywa, co robi...

Całe moje dzieciństwo, młodość, okres dojrzewania byłam cicha, grzeczna, posłuszna, byłam podawana za wzór, ale od czasów małżeństwa, macierzyństwa jestem niczym Włoszka, która gdy coś mi nie odpowiada, zgłasza natychmiastowy sprzeciw. Dlaczego mi to tak przeszkadza? I dlaczego tak jak dawniej reaguję bólem żołądka na krzyk dziecka czy niepokój, co mnie spotka w domu?

ZAGUBIONA

Droga Zagubiona

Nie ma niczego dziwnego w tym, że w relacji z synkiem ożywa w tobie pamięć własnego dzieciństwa i relacji z rodzicami. Wszyscy tak mamy. Ty byłaś grzecznym dzieckiem, co niestety w dorosłym życiu prawdopodobnie okupiłaś dolegliwościami psychosomatycznymi – niewyrażone emocje zamieniają się w symptomy, objawy w ciele. Być może w głębi duszy czujesz, że „nie opłaca się” być cichą, niesprawiającą kłopotów. Wychowywana w dwóch domach trochę nie miałaś wyjścia, najprawdopodobniej nie czułaś się wystarczająco bezpiecznie w żadnym z nich. Na zachowanie dziecka reagujesz zniecierpliwieniem czy krzykiem, choć wiesz, że to dobrze, iż synek buntuje się czy okazuje emocje. To wywołuje w tobie ambiwalentne uczucia i stan zagubienia. Choć ostatnio coraz bardziej modne jest wychowywanie dziecka metodą *Parents First*, zgodnie z którą szczęście rodziców jest gwarancją szczęśliwego dzieciństwa dzieci, wiele kobiet nadal stawia dobro dziecka ponad swoje. To oczywiście

budzi frustrację, zwłaszcza u osób, które w dzieciństwie nie czuły się bezwarunkowo kochane i akceptowane. Na dodatek te wychowywane w atmosferze cierpiącej i poświęcającej się matki mogą czuć się winne.

Reagujesz bólem brzucha na krzyk synka, bo prawdopodobnie trudno jest ci przyznać nawet przed samą sobą, że malec czasami cię złości. To naturalne, każda matka często czuje podobnie. Nie można dać komuś, również dziecku, czegoś czego sama nie masz. Jeśli więc chcesz swojemu dziecku dać wszystko, co najlepsze, najpierw musisz zadbać o samą siebie: zaspokojenie swoich potrzeb (może warto porozmawiać o tym z mężem czy z przyjaciółką), wsparcie, w tym również pomoc w zajmowaniu się synem.

Myślę, że warto, żebyś poszła chociaż na jedną sesję do psychoterapeuty, by w akceptującej i bezpiecznej relacji opowiedzieć o tym wszystkim, co dla ciebie trudne, czego się wstydzisz czy obawiasz.



*Nie zawsze chcę wiedzieć,
dokąd podążam*

Karen Blixen, „Pożegnanie z Afryką”

Nie podlegam słowom

Ryby i dzieci głosu nie mają? To jeden z tych społecznych przekazów bez pokrycia w faktach. Bo ryby mówią, zgrzytają zębami, cykają, a nawet śpiewają. I – podobnie jak dzieci i zmuszani kiedyś do milczenia dorośli – cierpią. Autor książek i praktyk szamanizmu **ROBERT RIENT** podpowiada sposób, który pozwala się od tego uwolnić

Jako dziecko byłem kilka razy dyscyplinowany zwrotem: dzieci i ryby głosu nie mają. Gdy zrównano mnie z rybami, uwierzyłem, że to milczące stworzenia. Bolało, ale nie byłem pokorny. Przecież miałem głos, tylko na mój głos nie było miejsca.

Dzisiaj już wiem, że jest takie miejsce, do którego zawsze mogę dotrzeć, a nazywa się ono: nie podlegam słowom. Wiem również dzięki wnikliwej książce „Ryby mają głos” dr Helen Scales, że istnieje około 30 tysięcy gatunków ryb (drugie tyle liczą razem wzięte ptaki, płazy, gady i ssaki) i potrafią one hałasować tak, że odpalają podwodne bomby, które miały ulec detonacji od wibracji przepływającej nad nimi łodzi podwodnej. Ryby mówią, zgrzytają zębami, cykają, a nawet śpiewają. Pławikoniki wydają trzaski, gdy dwie kości z ich czaszki zachodzą na siebie, poza tym warczą i mruczą. Głowacze grzechoczą, pocierając kolcami płetw o chropowatą powierzchnię kości – w podobny sposób ćwierkają świerszcze. Skrzeczyki pługowane uderzają płetwami piersiowymi o ścięgna, co przypomina grę na

gitarze. Amazońskie piranie ryczą, zwłaszcza gdy ruszają do boju. Nie wspominając o dźwiękach, które ryby wydają, używając pęcherza pławnego – w pewnym sensie to wszystkie dźwięki, jakie możesz wydać, bawiąc się zwykłym balonem. A to tylko nieliczne przykłady inteligencji ryb opisane w książce dr Scales, której podtytuł brzmi „Przewodnik obserwatora światów podwodnych”.

Ryby – podobnie jak ludzie, ci duzi i mali, cierpią. Taki danio pługowany reaguje na lęk i stres gorączką emocjonalną, czyli reakcją fizjologiczną objawiającą się wzrostem temperatury ciała nawet o cztery stopnie. Do niedawna sądzono, że zjawisko to dotyczy wyłącznie ludzi, zwłaszcza w sytuacji silnego stresu, jak na przykład egzamin, albo wtedy

gdy ktoś zamyka ci usta, twierdząc, że nie masz głosu. Dzisiaj porównanie do ryb traktuję jako zaszczyt i szepczę do wiatru, tego starego ducha, by zaniósł moje słowa do uszu dyscyplinowanego dzieciaka: nie podlegasz słowom, i tak jak ryby pochodzisz z wody.

Zabieramy głos tym, jak jesteśmy w świecie, nawet wtedy gdy nie używamy słów. A z głębokiej praktyki wynika, że zaklęcia szamańskie mają moc. Sprawdź. Gdy ktoś wypowie w twoją stronę raniące słowo, powiedz w duchu: nie podlegam słowom. Bo w końcu kto ma o tym decydować? Raniące słowo czy ty? Jest jeszcze jedna dobra wiadomość. Gdy już dotrzesz do miejsca „nie podlegam słowom”, możesz zacząć bawić się pełną odsłoną zaklęcia. A brzmi ono tak: nie podlegam słowom – nadaję słowom moc. **Is**

GDY KTOŚ WYPOWIE W TWOJĄ STRONĘ
RANIĄCE SŁOWO, POWIEDZ W DUCHU:
NIE PODLEGAM SŁOWOM.

**BO W KOŃCU KTO MA O TYM DECYDOWAĆ?
RANIĄCE SŁOWO CZY TY?**



SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ ●



NA DOBRE I NA ZŁE

„SILENT TWINS”,
REŻ. AGNIESZKA
SMOCZYŃSKA
W KINACH OD 21 PAŹDZIERNIKA

O June i Jennifer Gibbons świat usłyszał po raz pierwszy w 1982 r. Siostry były sądzone za podpalenie i kradzież. Ponieważ podczas procesu wydały z siebie tylko kilka pomruków, uznano ich winę i skazano je na bezterminowe przymusowe leczenie w szpitalu psychiatrycz-

nym o zaostrozonym rygorze Broadmoor. Historię nastolatek postanowiła poznać i opisać dziennikarka, Marjorie Wallace, której książkę „Milczące bliźniaczki” właśnie wydaje Wydawnictwo Czarne. Dlaczego radosne dziewczynki w wieku kilku lat nagle postanowiły zamilknąć dla

świata i porozumiewać się tylko między sobą? To pytanie nie dawało też spokoju reżyserce Agnieszce Smoczyńskiej. W efekcie dostaliśmy piękny, olśniewający wizualnie i zarazem głęboki psychologicznie film, który podczas festiwalu w Gdyni zasłużył na Złote Lwy.



FILM „PISKLE”,
REŻ. HANNA BERGHOLM
W KINACH OD 14 PAŹDZIERNIKA

W DZIEWCZĘCYM POKOJU

Tinja ma 12 lat i idealną rodzinę. A przynajmniej tak przedstawia ją na instagramowym profilu jej matka. Dom jak z magazynu wnętrzarskiego, mąż i syn w pasujących do siebie stylizacjach, różnany ogród i córka zaczynająca karierę gimnastyczki. W tym świecie nie ma miejsca na brzydotę, wściekłość czy porażkę ani na jakikolwiek przejaw buntu. Czym jest zatem tytułowe piskle, które wykluje się w pokoju Tinji ze znalezionej w lesie jaja? Psychologiczny horror o dojrzewaniu – must watch dla każdej matki i córki.