

WYCHOWANIE

DOBRE MYŚLI
O CIELE

MAMA
JEST NA TAK,
A TATA
NA NIE

ZJAWISKO

NA CZYM
POLEGA
KULTURA
WYKLUCZENIA

KASIA NA KRYZYS

...WIEKU
ŚREDNIEGO

ŻYCIE
ZE SZTUKĄ
BRUCE LIU

NACJE MAJĄ
SWOJE RACJE
MEKSYK

TWÓJ
NUMEROLOGICZNY
PORTRET
TRÓJKA

Karolina Gruszka

*Jak rozmawiać
na trudne tematy?*

TEMAT
NUMERU

SAMOAKCEPTACJA

Droga do siebie



TYLKO DO
31.03

lato 2022



NAJLEPSZA **INWESTYCJA**
POD SŁOŃCEM



www.itaka.pl

GWARANCJA NIEZMIENNOŚCI CENY **GRATIS** | PAKIET 22 **GRATIS**
ZALICZKA TYLKO **20%** | ZNIŻKI AŻ DO **49%**

Przenosić góry

Najpierw była złość. Że znowu mamy powtórkę z historii, że nie udało się temu zapobiec, powstrzymać, uniemożliwić. Potem przyszła bezradność – bo co my właściwie możemy teraz zrobić? Rwać włosy z głowy, modlić się, medytować, płakać? Oglądać od rana do wieczora serwisy informacyjne z uczuciem rosnącego z godziny na godzinę przerażenia? Aż wreszcie pojawiły się łzy. Łzy smutku, łzy rozpacz, łzy współczucia, ale też łzy radości – na widok tego, jak zdajemy ten trudny egzamin jako jednostki i jako społeczeństwo.

Inwazja na Ukrainę rozpoczęła się na dwa dni przed wysyłką kwietniowego numeru SENSu do drukarni. Numeru pełnego – jak co miesiąc – rad, wskazówek i inspiracji do radzenia sobie z trudami dnia codziennego. Tym samym do listy rzeczy, z którymi musimy sobie radzić, doszła i ta – wojna za naszą wschodnią granicą. W wielu z nas – jeśli nie w każdym, zważywszy na potwierdzone już naukowo zjawisko dziedziczenia traumy – ta sytuacja budzi dawne demony. I choć konflikty zbrojne, powstania czy wojny domowe toczą się praktycznie bez przerwy na całym świecie – to ta wojna przyszła naprawdę blisko, praktycznie pod nasze okna. Przypominając o wcale nie tak

odległych latach 40. zeszłego wieku, kiedy Polska czuła się osamotniona w walce z wrogiem. Tym razem jesteśmy zjednoczeni i w tym zjednoczeniu silniejsi. Pomimo dawnych traum – a może właśnie na przekór nim – dodajemy sobie nawzajem otuchy, odwagi, wiary w lepszą przyszłość i pokojowe zakończenie konfliktu. Pandemiczny marazm, zwątpienie, a czasem i bezsilność zrobiły swoje – chcemy działać i robimy to. Co z kolei wprawia nas w dumę – kolejną emocję w tej niesamowitej mieszance – z tego, że stajemy na wysokości cudzych, ale przede wszystkim własnych oczekiwań.

Dokładnie w tym momencie ukazuje się też książka Michała Wójcika, będąca wywiadem z Wandą Traczyk-Stawską, aktywistką, psycholożką, a w młodości łączniczką (i strzelcem) w czasie Powstania Warszawskiego. W jednym fragmencie pani Wanda mówi tak: „Byłam... odważna. I pewnie do dziś trochę taka jestem. Albo wie pan co? Może po prostu nie miałam wyobraźni, żeby się bać. Stąd ta odwaga. Jak się człowiek bije o godność, o prawo do życia w godności, to może góry przenosić. Naprawdę!”. Z tymi słowami, drodzy Czytelnicy, Was zostawiam. I gorąco zapraszam do lektury – tej książki i kwietniowego SENSu.



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Listy do psychologa

Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz

8 Psychonewsy Filmy i emocje

12 Postać z SENSEm Karolina Gruszka

Wyzulona na intencje

TEMAT NUMERU SAMOAKCEPTACJA

20 Z szacunkiem do siebie

Lekcje zdrowej samooceny dla kobiet według terapeutki Megan Maccutcheon

24 Jestem OK Psychoterapeutka Stephanie

Stahl podpowiada, jak przestać gonić za niedoścignionym ideałem

28 Powrót do ciała Rozmawiamy

z psychoterapeutką Marzeną Barszcz

32 Miłość i akceptacja Skończmy grać

z partnerem w „kto jest bardziej winny”
– zachęca psychoterapeutka Ewa Klepacka-Gryz

36 Zawodowy sukces a poczucie wartości

po godzinach Trenerka biznesu Małgorzata
Kniaź daje wskazówki, jak to połączyć

RELACJE

38 Wychowanie z SENSEm Jak wspomagać

nastolatka sfrustrowanego swoim wyglądem

42 Damsko-męskie Kiedy mama i tata mają inne

pomysły na wychowanie? Rozmowa z terapeutą
Jackiem Masłowskim

46 Seksualnie Tajemnice kobiecej seksualności

w średniowieczu odsłania australijska autorka
Rosalie Gilbert

50 Nacje mają swoje racje Meksykanie

– z uśmiechem na twarzy na „dzień dobry”

ROZWÓJ

54 Co jest dobrego w tremie?

Odpowiada dr psychologii Julia Kaleńska-
Rodzaj



12

**Karolina
Gruszka**

Pół żartem,
pół serio



38

**Wychowanie
z SENSEm**

Same dobre
myśli o ciele

NA OKŁADCE Karolina Gruszka ZDJĘCIE TVN Grupa Discovery/Marlena Bielińska
PROJEKT OKŁADKI Maciej Kalkus

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 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 Kazmierowska,
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

ZWIERCIADŁO 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

Biuro obsługi prenumeraty:

kontakt@prenumerata24.pl

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

SENS w wersji elektronicznej na

zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/



20

TEMAT NUMERU

Samoakceptacja



78

Rozwój przez sztukę Bruce Liu w stylu zen

58 Kasia na kryzys Po co nam tzw. kryzys wieku średniego – pytamy psychoterapeutkę Katarzynę Miller

64 Wymazani Małgorzata Bulaszewska, kulturoznawczyni, walczy ze zjawiskiem *cancel culture*

68 Numerologia Archetyp Trójki

72 Uwierz we mnie Na czym polega świadomy rozwój duchowy – pytamy o. Radosława Brońka

76 Informator o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

78 Dla przyjemności Wywiad z Bruce'em Liu, zwycięzcą XVIII Konkursu Chopinowskiego

82 Zdarzenia Warto posłuchać i zobaczyć

84 Recenzje Książki z SENSEm

86 Filmoterapia O filmie „Inni ludzie” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

WOLNI OD NAŁOGÓW

90 Nieszczęścia chodzą trójkami Na czym polega toksyczna triada i jak się z niej uwolnić?

94 Epidemia na receptę O skutkach nadużywania leków opioidowych rozmawiamy z Barrym Meierem, autorem książki „Zabić ból”

98 Na zdrowie! Amerykańska blogerka Holly Whitaker opisuje kobietą drogę wyjścia z alkoholizmu

102 Uzależnienie od miłości? Nie ma takiego terminu! To obok miłości nawet nie stało – mówi psychoterapeuta Robert Rutkowski

ŚWIADOME ŻYCIE

106 Ikonopisanie Agnieszka Zaguła nadaje nową interpretację zapomnianym symbolom

112 Sens noszenia ubrania po kimś Wyjaśnia Aleksandra Zawadzka, autorka książki o modzie vintage

116 Bliżej natury
Życie w zgodzie z przyrodą

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



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 słusne 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 Zwiercadło 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 - 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 zgądania 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 8 kwietnia
Zapraszamy na nasz profil na FB

www.facebook.com/magazynsens/

Nierozwiązane trudności potęgują się i przeradzają w poważne problemy. Żeby jednak umieć je rozwiązać, trzeba ćwiczyć komunikację wcześniej – w bezpiecznych warunkach. A przedtem nauczyć się nazywać swoje emocje. Wskazówki nie tylko na czas kryzysu daje psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ**



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



KTO MA SIĘ ZAJĄĆ CHORYM DZIECKIEM?

Pani Ewo, jestem 8 lat po ślubie, mamy dwoje dzieci. Po urodzeniu pierwszego wróciłam dość szybko do pracy, synkiem zajmowała się moja mama. Mało chorował, a nawet jeśli, to zawsze była babcia, nie musieliśmy z mężem brać zwolnienia. Dwa lata temu urodziłam drugie, tym razem wykorzystałam całość urlopu, bo mama nie czuje się już na tyle dobrze, żeby mogła zajmować się młodszym synem, tak jak kilka lat wcześniej jego starszym bratem. Dziecko chodzi do żłobka i często choruje. I tu leży problem, bo mąż uważa, że to ja powinnam brać wtedy zwolnienie, żeby się zająć synem. Twierdzi, że chore dziecko lepiej czuje się z matką, on nie poradzi sobie sam, więc w końcu i tak ja będę musiała to zwolnienie wziąć. Jak go przekonać do zmiany zdania?

HANKA

Droga Haniu,

no cóż, takie sprawy powinniście ustalić przed decyzją o posiadaniu drugiego dziecka. Rozumiem, że ponieważ pierwszym maluchem zajmowała się mama, nie myśleliście o tym, co będzie, kiedy drugie dziecko zachoruje i nie będzie mogło pójść do żłobka. Argument męża, że chore dziecko najlepiej czuje się z mamą, był prawdziwy w czasach, kiedy rzeczywiście to kobiety głównie zajmowały się domem. Dziecko czuje się najlepiej z tą osobą, przy której jest mu bezpiecznie, czyli z tą, która najczęściej się nim zajmuje. Może warto zacząć od tego, by mąż zajmował się maluchem wtedy, kiedy dziecko jest zdrowe. Na przykład umówcie się, że dwa wieczory w tygodniu ty masz wolne, a on spędza czas z dziećmi.

W rodzinach, w których mama i tata pracują, zajmowanie się dziećmi zdrowymi i chorymi powinno być dzielone pomiędzy obydwój rodziców. Warto o tym rozmawiać, ustalać podział obowiązków, zanim zaistnieje realna potrzeba np. wzięcia zwolnienia. Nie bez znaczenia są również kwestie zobowiązań

zawodowych; każde z was na pewno miewa takie okresy w pracy, że wzięcie zwolnienia może być problemem. Tłumaczenie w stylu „nie poradzę sobie z chorym dzieckiem” – to niezbyt dojrzały sposób uniknięcia obowiązków. Nie wiem, jak to jest w waszej rodzinie, ale czasami mężczyźni nie chcą zajmować się dziećmi pod dyktando żony – tysiące zaleceń w stylu: „zupkę podaj mu koniecznie o 12, nie pozwalaj oglądać bajki dłużej niż 15 min” i kontrolowanie czy „dzidzius tata” wywiązał się ze wszystkich obowiązków dokładnie tak jak ustaliła „pani mama” – może być naprawdę zniechęcające. Jeśli nie ufasz ojcu swojego dziecka, nie zostawiaj pod jego opieką synków. Choć mam nadzieję, że was ten problem nie dotyczy.

Spokojna rozmowa z pewnością rozwiąże wasz problem; i nie chodzi o przekonanie męża do zmiany zdania, tylko o podzielenie obowiązków związanych z posiadaniem i wychowywaniem dzieci tak, by każde z was było zadowolone. Jestem pewna, że uda wam się osiągnąć porozumienie.

ODKRYŁAM ZNACZENIE POWRACAJĄCYCH SYMBOLI

Kiedyś miałam sen: jestem z kimś, nie wiem, kto to jest, otacza nas szarość, boję się. Nagle wciąga nas jakiś wir, w końcu „ładujemy”. Czuję światło wokół siebie i w sobie, już się nie boję i niczemu się nie dziwię. Jestem pełna miłości. Widzę ciemne zagubione postacie, jedna z nich podchodzi do mnie. Oświetlam tę postać częścią mojego światła, staje się jaśniejsza. Tworzy się łańcuszek, następna oświetla następną i tak dalej, i dalej... Budzę się z uczuciem niebywałego spokoju. Co za sen! I nagle wpada mi w ręce książka Tsültrim Allione, „Nakarmić swoje demony”. Nic nie dzieje się bez powodu. Czytając książkę, dowiaduję się, że nasze, dysponujące niesłychaną siłą i energią, demony są tak naprawdę naszymi sprzymierzeńcami.

Swego czasu wyobrażałam sobie demona symbiozy z moją mamą. Demonem okazała się ośmiornica z mackami wywijającymi się na wszystkie strony, która chciała się koniecznie uwolnić. „Nakarmiona” barwnym nektarem, zaczęła się przemieniać i powoli – niczym Wenus – wychodzić ze spienionych fal morza dziewczyna kwiat. Moja mama już nie żyje, zmarła niedawno, bardzo mi jej brakuje. Do tej pory nie mogłam w sobie, tak do końca, odnaleźć obrazu ośmiornicy i dziewczyny kwiatu. Ostatnio zajmowałam się historią rodziny mojej mamy i przerażenie: ze strony jej mamy pokolenia śmierci dzieci, wielu dzieci. I nagle ujawniło mi się znaczenie tych wielu macek ośmiornicy – one nie tylko mnie trzymają/trzymały, ale także moją, całe swoje życie chorą, mamę. Tragedie kobiet tracących dzieci albo je zostawiających.

W mojej pracy z demonami powstały obrazy, symbole otwierające mi drogę do mojej podświadomości. Być może będą potrzebowała profesjonalnego ustawienia, kiedyś już to robiłam. Ale już wiem, jaka jest droga. ALICJA

Alicjo,

pięknie opisałaś swój proces rozwojowy, czuję, że w dużym stopniu dotyczy on przeżywania żałoby po mamie. Próba zrozumienia losów swojej rodziny i twojej roli w nadawaniu znaczenia pokoleniowym traumom – to ważny aspekt autoterapii i jeden z ostatnich etapów domykania żałoby. Choć żyjemy w kulturze, która stawia na indywidualność i niezależność, to jesteśmy związani z naszą rodziną pochodzenia – bez korzeni nawet najbardziej silne drzewo nie oprze się siłom natury. Nie jestem specjalistką od ustawięń, ale bardzo cenię Berta Hellingera. Jako terapeutka obserwuję, że uświadomienie siebie przez pacjenta siły rodzinnej lojalności prawie zawsze jest przełomem w terapii. Sny są również potężnym narzędziem. Każdy z nas potrafi

trafnie rozpoznać ich symbolikę i nie potrzeba do tego sennika. Ważne, by pamiętać, że każda postać ze snu jest częścią ciebie i przekazuje ci jakąś ważną wiadomość od podświadomości. Wspaniale połączyłaś swój sen z relacją z mamą i losem kobiecych przodków. Podobnie jak ty jestem przekonana, że książka Tsültrim Allione pojawiła się na twojej drodze jako kontynuacja procesu snienia. Karmienie swoich demonów to kolejny ważny proces w rozwoju.

Jestem wdzięczna, że dzielisz się ze mną tak cudownymi procesami, które ci towarzyszą na twojej drodze. Jestem wzruszona mądrością kobiet, które odkrywają w sobie potrzebę odbudowywania relacji ze swoją wewnętrzną mocą. Przesyłam ci dużo miłości.

>

reklama

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



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzinną, małżeńską, par, indywidualną, grupową

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



CO ROBIĆ, GDY OBOK TOCZY SIĘ WOJNA?

Dzień dobry, choć nie wiem, czy to odpowiedni początek listu, zważywszy na to, co się dzieje za naszą wschodnią granicą. I nie chcę pisać o lęku, bo na razie – może to irracjonalne i mało odpowiedzialne – nie boję się, że zostaniemy zaatakowani, a o poczuciu bezradności.

Wiem, że w pojedynkę nie da się uratować świata, wiem też, że życie nie stanęło w miejscu, ale kiedy kilka dni temu, już po ataku na Ukrainę, jechałam przez Warszawę, jakoś zasmuciło mnie to, że nic się nie zmieniło. Okej, były protesty przed ambasadami, ale poza tym ludzie się śmiali, pili kawę, denerwowali na korki. I nie chodzi o wartościowanie, że to źle, ani nakręcanie lęków, tylko co robić, żeby nie być obojętnym? No i też może warto mieć jakiś swój plan, gdyby sytuacja się pogorszyła?

KAJA

Kaju

rozumiem twoją bezradność, smutek, potrzebę działania i wszystkie inne emocje, które pojawiają się w tobie w tym momencie. Wszyscy mamy mętlik w głowie i chaos w sercach. To zupełnie naturalne. W obliczu tak potężnego kryzysu, jakim jest wojna, każdy z nas ma swoje indywidualne myśli, uczucia i sposoby czy pomysły działania.

To oczywiste, że bezpiecznie się czujemy w otoczeniu ludzi, którzy „mają tak samo”. Poczucie wspólnoty myślenia, przeżywania i działania – przekonanie „bądźmy w tym razem” dodaje odwagi, zmniejsza poczucie zagrożenia, obniża poziom lęku. Potrzeba czasu, by każdy z nas ochłonął; uporządkował swoje myśli, poczuł emocje – przede wszystkim poczuł, czy w tym momencie chce być sam ze sobą czy z innymi. Unikanie, zaprzeczanie, zapewnianie samej siebie o tym, że mnie ta wojna nie dotyczy, to również jeden ze sposobów adaptacji do kryzysu... Nie oceniajmy ludzi, którzy chcą się śmiać, bawić, korzystać z życia, bo to ich sposób reakcji wynikający z zasobów, typu układu nerwowego, doświadczeń itp. Ten sposób reagowania będzie się też zmieniać.

Pytasz, czy warto mieć plan na wszelki wypadek? Tak, jeśli takiego planu potrzebujesz. Pamiętając o tym, że sytuacja jest dynamiczna i żaden plan nie musi wypalić.

Bądź teraz bardziej przy sobie, nie oceniaj, czuj i otaczaj się ludźmi, którzy myślą, czują i działają podobnie. Jesteśmy w tym razem, ale każdy na swój sposób. **15**



AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ
ZESTAW PRZECIWMARSZCZKOWO-
-REGENERACYJNO-ROZŚWIETLAJĄCY
KRAYNA LOVE 1 KREM AY 1 CORNFLOWER +
OLEJ DO TWARZY RASPBERRY & ROSEMARY.
WWW.KRAYNA.PL





*Świat składa się nie tylko z tego,
co istnieje, lecz i z tego, co mogłoby istnieć*

C.S. Lewis

Miarka się przebrała

Jeśli sprawa jest dla nas ważna i słuszna, chcemy o nią walczyć. I w tym właśnie pomagają nam emocje. Choć też w tym nam czasem przeszkadzają. Okazując gniew, możemy niechcący ranić siebie i innych. Ale też wreszcie wyrzucić z siebie to, co nie daje nam spokoju. Kolejną kartę emocji odsłaniają psycholożka **KATARZYNA MILLER** i dziennikarka **JOANNA OLEKSZYK**

ILUSTRACJA ADA KUJAWA

GNIEW TO...

...narastająca, silna emocja, która w swoim apogeum może odciąć nas od racjonalnego myślenia i wywołać poważne szkody. Związana jest z uczuciem niezadowolenia z wydarzeń w naszym życiu lub jest spowodowana nieakceptowanymi przez nas zachowaniami innych. Odczuwamy gniew, kiedy ktoś dotknie naszego czułego punktu, skrytykuje nas, obrazi lub zawiedzie nasze zaufanie. Do gniewu skłania również rażąca niesprawiedliwość i wyzysk. Gniewamy się na kogoś, kto nas nie szanuje, kłóci się i docina nam kąśliwymi uwagami.

Gdy wybuchamy gniewem, zwykle ranimy innych, gdy go tłumimy – ranimy siebie.

PO CO NAM TO UCZUCIE?

Pokazuje bardzo ważne dla nas granice naszej zgody lub niezgody

na coś. Uwyrażnia nasze postawy, których nie jesteśmy czasem pewni, konfrontuje nasz światopogląd i normy społeczne. Różnicuje nasz stosunek do ludzi: stwierdzamy, z kim nam po drodze, a z kim nie. Wzmaga odwagę i niweluje lęk przed powiedzeniem czegoś lub zachowaniem, na które bez gniewu nie byłoby nas stać. Wyzwała kreatywność i ukryte siły. Pokazuje, co jest dla nas ważne i o co jesteśmy w stanie walczyć.

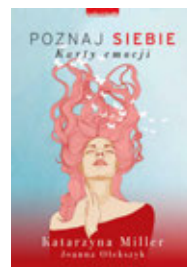
ZADANIA:

- **Odkryj, co najczęściej powoduje twój gniew**, i spójrz na to z dystansem, starając się zrozumieć, o jakich wartościach, którym hołdujesz, to świadczy, oraz co w takich sytuacjach możesz zmienić, aby gniew cię mobilizował, ale nie odbierał rozumu.

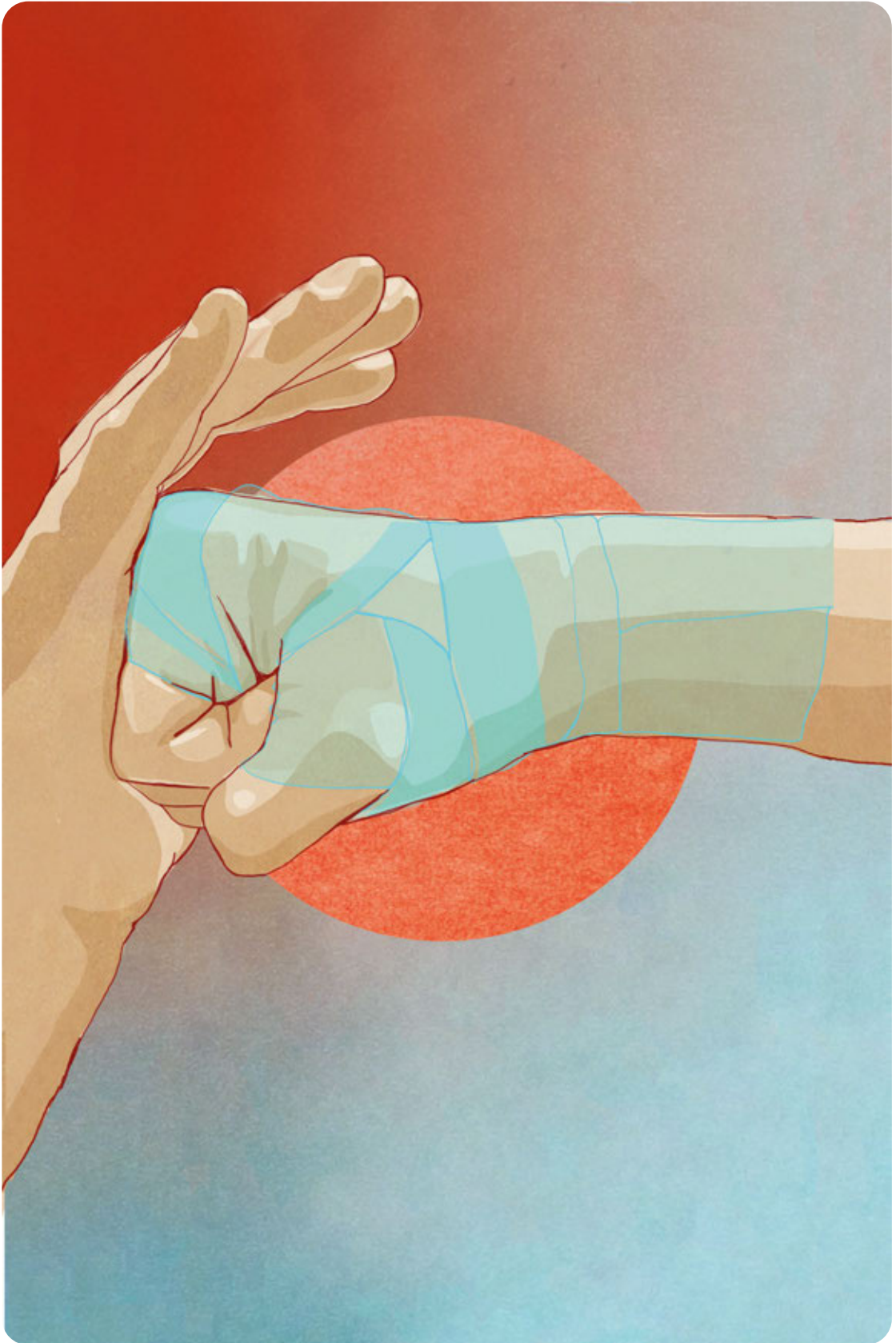
- **Kiedy czujesz, że zalewa cię fala gniewu**, policz w myślach do dziesięciu, weź kilka oddechów, aby

dać sobie chwilę na oprzytomnienie, aby być bardziej skutecznym.

- **Gniew jest związany ze sprawą, która nas obchodzi**, dlatego żeby nie wylewać dziecka z kąpielą, ćwicz opanowywanie gniewu przez świadome oddechy. Jeśli sprawa, która cię gniewa, jest dla ciebie ważna, oceń, jak bardzo, i doprowadź ją do rozwiązania na tyle, na ile jesteś w stanie. **Is**



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



SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ ●

KOMEDIA MAŁO ROMANTYCZNA

Nie sposób oderwać wzroku od znakomitej w roli Julie – norweskiej aktorki Renate Reinsve. Słusznie dostała za nią Złotą Palmę w Cannes. Jej bohaterka szuka siebie, nie tylko zmieniając kierunki studiów czy miejsca pracy, ale też romansując z kolejnymi mężczyznami. Kiedy spotyka starszego o dekadę Aksela, wydaje się, że wreszcie trafiła na partnera, który ją rozumie, docenia i przy którym może rozwijać się, także intelektualnie. Dlaczego więc tak pociąga ją Eiving, chłopak przypadkowo poznany na imprezie? Czy niezobowiązujący flirt to już zdrada? A może próba złapania oddechu od związku, w którym się dusi? To tylko z pozoru film o relacjach damsko-męskich. Tak naprawdę opowiada o najważniejszej i najbardziej wymagającej relacji – z samym sobą.



FILM „NAJGORSZY CZŁOWIEK NA ŚWIECIE”,
REŻ. JOACHIM TRIER,
W KINACH OD 11 MARCA



FILM „DRIVE MY CAR”,
REŻ. RYŪSUKE HAMAGUCHI,
W KINACH OD 11 MARCA

NO TO W DROGĘ

Samochód to czerwone Subaru, wychuchane przez jego właściciela – pana Kafuku. Jest znanym aktorem i reżyserem teatralnym. Właśnie przygotowuje się do premiery „Wujaszka Wani” Czechowa. Za kierownicą ona – jego szoferka. Cicha, niepozorna, ale doskonała w swoim fachu. Ale to dopiero od 40. minuty filmu. Wcześniej wydarzy się coś, o czym obojgu długo będzie trudno sobie opowiedzieć. Kontemplacyjny film na podstawie prozy Haruki Murakamiego.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, KATARZYNA LUKASIEWICZ, FINAL CUT FOR REAL