

SEKSUALNIE

GRA
MIŁOSNA
CZY GRA
WSTĘPNA?

PSYCHOASTROLOGIA

ARCHETYP
KOZIOROŻCA

RODZAJ MĘSKI

JAK DZIŚ
WYCHOWYWAĆ
CHŁOPCA?

TRUDNY TEMAT

RODZICE
NIEDOJRZALI
EMOCJONALNIE

Emma

THOMPSON

*Życie zaczyna się
po czterdziestce*

KASIA
NA KRYZYS
DLACZEGO
JESTEŚMY
TAK
PODZIELENI?

TEMAT NUMERU

Szczerzcia się
można nauczyć





dostępne w drogeriach



www.sylveco.pl



Kluczyk do szczęścia

Czasem jest tak proste jak kromka świeżego chleba z masłem w grudniowy poranek. Albo miska gorącej, parującej zupy po długim spacerze. Zapach kogoś, kogo kochasz. Widok śpiących dzieci. A czasem tak skomplikowane jak pogodzenie się z porażką, własnymi niedoskonałościami, czyimś odejściem czy niemożnością cofnięcia czasu. Szczęście. Pisałam już o nim we Wstępniaku w poprzednim numerze, ale temat ten wrócił niczym bumerang. Wszystko przez zbliżające się święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok, czas, który z definicji ma być szczęśliwy. Co roku robimy wiele, by taki się stał, często unieszczęśliwiając tym samych siebie i wszystkich dookoła. Tym razem będzie inaczej. Bo to pierwsze Boże Narodzenie czasu pandemii. Nie wszyscy usiądą razem przy wigilijnym stole, nie będzie tak wielkiego zamieszania z prezentami, wyjazdami na narty czy przyjęciami. Część z nas być może spędzi je w samotności czy nawet na kwarantannie. Ale czy będą przez to mniej warte przeżycia?

Czy można być szczęśliwym w trudnym czasie? – pytamy w styczniowym Temacie Numeru. No bo z czego się cieszyć, skoro nasze plany wzięły w łeb, a frustracja, lęk i poczucie niepewności stale nam towarzyszą? Tylko czy aby nie mylimy szczęścia z radością i przyjemnością? Tych rzeczywiście ostatnio mniej. A jednak, mimo to, wciąż mamy wiele rzeczy, za które możemy być wdzięczni i które są w zakresie naszego działania. „Jest tylko jedna droga do szczęścia – przestać się martwić rzeczami, na które nie mamy wpływu” – mawiał wieki temu grecki filozof Epiktet. Jego słowa przywołuje w tym numerze coach Piotr Bucki. Jeśli coś od nas nie zależy – przestaje być ważne – tłumaczy. „Szczęście to spokój umysłu” – pisze w książce „Oświecenie 24h na dobę” Nitya Patrycja Pruchnik, przewodniczka duchowa, z którą też rozmawiamy w SENSie. Oboje przekonują, że najważniejsze to znaleźć oparcie w sobie, skoro świat już nam go nie daje.

Ja dorzuciłabym do tego jeszcze jedną radę – pochodzącą z rubryki „Nacje mają swoje racje”. Anglicy, o których piszemy w tym odcinku, uważają, że klucz do szczęśliwego życia ma niewielkie rozmiary. Chwila miłej rozmowy, spacer z psem, łyk aromatycznej herbaty. Na to przecież zawsze można znaleźć czas i siły. W końcu to przecież maleńka, ledwie widoczna gwiazdka na niebie zwiastuje radość świąt. Szukajmy takich gwiazd, kochani!



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA

ROSSMANN

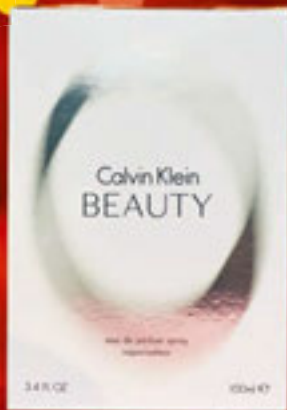
TAKICH TRAFIONYCH PREZENTÓW JESZCZE NIE BYŁO!

ZAPYTAŁIŚMY WAS, CO CHCIELIBYŚCIE DOSTAĆ POD CHOINKĘ.
I OTO JEST... WASZA LISTA ŚWIĄTECZNYCH PRZEBOJÓW

DLA UKOCHANEJ MAMY



**CALVIN KLEIN
BEAUTY**
WODA PERFUMOWANA
199,99



**ELIZABETH ARDEN
5TH AVENUE**
WODA PERFUMOWANA
89,99 69,99



**CHRISTIAN
LAURENT**
LUKSUSOWY KREM
DO TWARZY
65,99



Wybierz wymarzone prezenty i spraw bliskim radość

DLA WŁOSOMANIACZEK



**ANWEN
ODŻYWKA
DO WŁOSÓW**
28,99

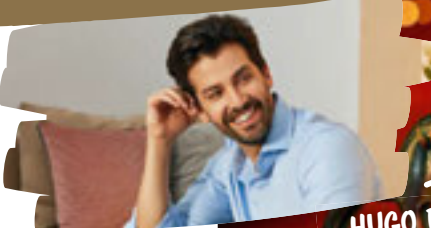


**ONLYBIO
SZAMPON
DO WŁOSÓW**
22,99

**GARNIER FRUCTIS
MASKA
DO WŁOSÓW**
25,49 19,49



DLA TEGO JEDYNEGO



**HUGO BOSS
ENERGISE
WODA TOALETOWA**
199,99



**CALVIN KLEIN
CK IN2U
WODA TOALETOWA**
159,99



**L'ORÉAL MEN EXPERT
KREM 25+**
35,99 21,99



DLA WEGANEK



**YOPE
BALSAM DO CIAŁA**
26,99



**ONLYBIO
ODŻYWKA DO WŁOSÓW**
22,99

**FLUFF
JOGURT
DO CIAŁA**
16,99



DLA CENIĄCYCH KLASYKĘ



**HUGO BOSS MAN
WODA TOALETOWA
DLA MEŻCZYŹN**
269,99 119,99



**CALVIN KLEIN
EUPHORIA ENDLESS
WODA PERFUMOWANA DLA KOBIEC**
249,99 109,99



**L'ORÉAL
TELESCOPIC
TUSZ DO RZES**
79,99 45,99



Promocja trwa 16-31.12.2020 r. lub do wyczerpania zapasów

SENSOWNY POCZĄTEK

- 6 Listy do psychologa**
Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz
- 8 Psychonewsy** Inspiracje na styczeń,
rozwojowe wskazówki i ćwiczenia
- 14 Postać z SENSEm Emma Thompson**
W pakiecie z talentem dostała inteligencję

TEMAT NUMERU

SZCZĘŚCIA MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ

- 20 Koniec z rozpamiętywaniem**
Wyrwij się z tego błędnego koła
– radzi prof. Susan Nolen-Hoeksema
- 26 Nowy scenariusz** Coach Piotr Bucki
zdradza, jak odzyskać poczucie wpływu,
bezpieczeństwa i dobrostanu
- 30 Zapylanie empatią** Psychoterapeuta
Antti Ervasti twierdzi, że zadbanie o siebie
pomoże nam troszczyć się o innych
- 34 Czwarty wymiar** Jak nie zaprzepaścić
szansy na szczęście we dwoje
– pytamy psychoterapeutę Michała Dudę

RELACJE

- 38 Rodzaj męski** Czy dobrze być chłopcem?
Odpowiada psychoterapeuta Marcin Grudziń
- 42 Wychowanie z SENSEm** Niewybawieni
ludzie gorzej radzą sobie w życiu
- 46 Nacje mają swoje racje** Anglicy cenią małe
przyjemności
- 50 Seksualnie** Gra wstępna czy gra miłosa?
Zastanawia się dziennikarka Bożena Stasiak
- 54 Kasia na kryzys** Topdog i Underdog w nas
samych – mówi psycholożka Katarzyna Miller.
Dlatego jesteście tak podzieleni

PRACA

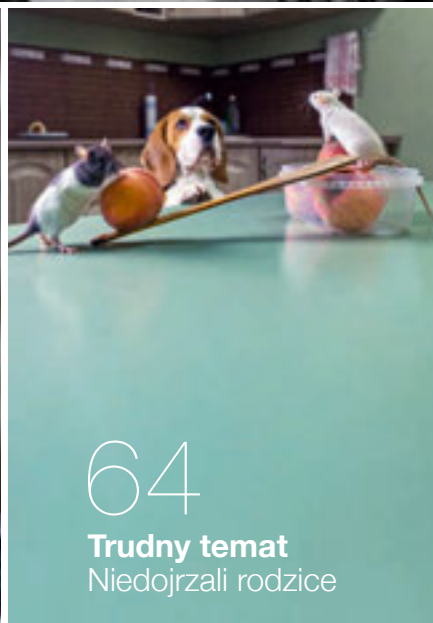
- 60 Mentorki** O swojej pracy opowiadają
kuratorzy z Działu Rezydencji Centrum Sztuki
Współczesnej w Warszawie



14
**Emma
Thompson**
Cudownie
nieperfekcyjna



38 **Rodzaj męski**
Jak wychować
chłopca?



64
Trudny temat
Niedojrzałe rodzice

NA OKŁADCE Emma Thompson ZDJĘCIE Ben A. Pruchnie/Getty Images/Gallo Images PROJEKT OKŁADKI Maciej Kalkus

psychologia dla ciebie
sens

ADRES REDAKCJI
ul. Postępu 14, 02-676 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 Saracyń
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoredakcja Anna Bereza,
Magdalena Sobotka

redakcja
Joanna Derda

współpracownicy
Krzysztof Boczek, Dagmara Gmitrzak,
Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz,
Orina Krajewska, Katarzyna Miller,
Karolina Morełowska-Siłuk, Ewa Nowak,
Aleksandra Nowakowska,
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 Ruskowska (**zastępca**)

PROMOCJA I MARKETING
dyrektor Justyna Ogłodzińska

PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
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 mBank S.A.
32 1140 1977 0000 4186 6900 1017



20
Temat numeru
Szczęścia
można
się nauczyć



60
Mentorki
Kuratorka:
między
artystą
a widzem



104
Podróż
W świat
ciężarówką

ROZWÓJ

- 64 **Trudny temat** Jak uwolnić się od wpływu niedojrzałych emocjonalnie rodziców?
- 68 **Bez sensu** Psycholożka Hanna Samson bada, jaki wpływ mają na nas fake newsy i algorytmy
- 72 **Psychoastrologia** Być Koziorożcem – jaki wpływ na naszą osobowość ma to, że urodziliśmy się pod jego znakiem?
- 76 **Terapia Jednego Spotkania** Jak robić dziś postanowienia noworoczne – wyjaśnia terapeutka Ewa Klepacka-Gryz

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 80 **Wywiad** Pisarz Bernard Minier o tym, czy – i jak – kryminały tłumaczą rzeczywistość
- 84 **Recenzje** Książki z SENSEm
- 86 **Zdarzenia** Warto posłuchać i zobaczyć
- 88 **Filmoterapia** O filmie „Erotica 2022” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

ODPOCZNIJ SOBIE

- 92 **Na dziś wystarczy** Czyli skąd właściwie wiedzieć, że odpoczywamy
- 96 **Ukołysani dźwiękami** Sprawdzamy, czy sesja z gongami tybetańskimi to dobry sposób na seans relaksacji
- 100 **Sensowne Ścieżki Zdrowia** Orina Krajewska pyta lekarkę Elżbietę Dudzińską o to, jak uniknąć bezsensnych nocy

ŚWIADOME ŻYCIE

- 104 **Kobieta w wewnętrznej podróży** Iwona Bleharczyk opowiada, jak wygląda świat zza kierownicy ciężarówki
- 108 **Przyjemności** Jak kupować odpowiedzialnie, wyjaśnia Joanna Głogaza
- 112 **Aromaterapia** Jak pachnie twój nastrój?
- 114 **Blżej natury** Trendy, nawyki i prezenty w zgodzie z przyrodą

SENS w wersji elektronicznej na
zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/



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 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 P.T. sprzedawców, że sprzedaż 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.

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 **14 stycznia**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

listy do psychologa

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



Nikt z nas nie jest samotną wyspą, więc zachowania bliskich nie pozostawiają nas obojętnymi. Nawet te nieskierowane bezpośrednio do nas. Na reakcje innych nie mamy wpływu, jednak zawsze możemy dbać o własne granice. Jak to zrobić – podpowiada w odpowiedzi na wasze listy psycholożka

EWA KLEPACKA-GRYZ

Jak postawić granicę teściom?

Z partnerem nie mamy długiego stażu w związku, ale na co dzień się dogadujemy. Do czasu, aż na horyzoncie pojawia się temat jego rodziców. Jego mama jest typem kobiety dominującej, chce wszystko pierwsza wiedzieć, nęka nas telefonami codziennie albo wysyła wiadomości w stylu „co robicie?”. O wszystkim chce decydować, nawet o tym, czy mamy zaszczepić nasze dziecko. Uwielbia zgrywać ofiarę, porzuconą przez wszystkich. Teść z kolei oczekuje, że będziemy co tydzień u nich w odwiedzinach. Nie potrafi się dostosować do nowej sytuacji, robi wyrzuty mojemu partnerowi i szantażuje go emocjonalnie. Wszystko bym zniosła gdyby nie fakt, że mój partner tego nie dostrzega, uważa, że rodzice są cudowni, i nie widzi tego, że nie potrafi stawiać im granic. Wszystkie ich mankamenty przerzuca na mnie. Uważa, że ograniczam im kontakty z wnukiem, a prawda jest taka, że wcale nie są chętni do spotkań. To oni muszą stawiać warunki, do nas się nie dostosują. Słyszałam nawet, jak w rozmowie telefonicznej u nas w domu mnie obrażają. Partner mi nie wierzył. Nie wiem, co robić, czuję, że nasz związek się przez to rozpadnie. Okropnie żał mi syna, że musi uczestniczyć w awanturach, które niestety rozpoczyna mój partner. Każda rozmowa na ten temat wywołuje u niego silne emocje. Bardzo proszę o radę.

OLA

EWA KLEPACKA-GRYZ: Droga Olu, czuję, że bardzo ci trudno: żal ci synka, który uczestniczy w waszych kłótniach z partnerem, martwisz się o wasz związek. To zupełnie zrozumiałe, ale... chciałabym, żebyś przede wszystkim pożałowała siebie. Prawdopodobnie czujesz się nielubiana przez teściów, kontrolowana, zmuszana do czegoś, na co nie masz ochoty, szantażowana i na dodatek twój partner w ogóle tego nie widzi, a kiedy zwrócisz mu uwagę – on ci nie wierzy. Uff, sporo tego. Zanim przejdziemy dalej, chciałabym, żebyś zrozumiała, że nie masz wpływu na stosunek teściów do ciebie ani na relacje twojego partnera z rodzicami. Jedyne, na co masz wpływ – to, żebyś ty lepiej zrozumiała



AUTORZY LISTÓW OTRZYMUJĄ ZESTAW ODMŁADZAJĄCYCH KOSMETYKÓW LIFT4SKIN BAKUCHIOL LIFT Z ROŚLINNYM RETINOLEM I MASTYKSEM.



POTRZEBUJESZ WSKAZÓWKI LUB INSPIRACJI? PISZ DO NAS: SENS@GRUPAZWIERCIADLO.PL

tę sytuację i podjęła decyzję, jak się w niej odnaleźć.

Po to byśmy w dorosłym życiu mogli stworzyć satysfakcjonujący związek, musimy, przede wszystkim emocjonalnie, odejść od swoich rodzin pochodzenia i postawić im granicę. Każde z partnerów musi postawić granicę swojej rodzinie, a przedtem obydwójce powinni to ustalić. Omówić na przykład, jak często mają ochotę zapraszać do siebie rodziców, jakie tematy dotyczące ich obydwójga nie powinny wychodzić poza ich relację, kto i jaki ma wpływ na wychowywanie ich dzieci itp. Załóżmy, że obydwójce z partnerem ustalacie, że życzenie sobie, żeby wizyty u was w domu były wcześniej ustalone, że nie szczepicie dziecka, że nie odbieracie telefonów po dziesiątej wieczorem... – wtedy informację o tych ustaleniach każde z was przekazuje swojej rodzinie. Ty nie ingerujesz w jego relacje z jego rodzicami, a on w twoje z twoimi. Pamiętaj, że nawet jeśli partner ma jakieś pretensje do swojej matki czy ojca, to ty nie masz prawa ich obrażać, bo prędzej ci się za to „oberwie”. Masz natomiast pełne prawo samodzielnie ustalać własne relacje z teściami. Jeśli teściowa obraża cię w twoim domu, powiedz, że się na to nie zgadzasz. Jeśli dopytuje, co dokładnie robiliście, nie opowiadaj jej ze szczegółami, jeśli nie masz na to ochoty. Stawiaj teściom granice, ale rób to stanowczo i bez agresji. I zamiast inwestować energię w walkę z rodzicami partnera, wykorzystaj ją do budowania więzi z nim. Im silniej będziecie ze sobą związani, im większa będzie wasza część wspólna, tym obydwójce bardziej będziecie odseparowani od swoich rodzin pochodzenia.

Kiedy ojciec zdradza mamę

Mam nietypowy problem. Dotyczy on moich rodziców. Mianowicie tata zdradzał mamę, żyli w separacji. Ostatecznie zeszli się ze sobą, ale tata zaczął się dziwnie zachowywać i zdaje mi się, że znów się z kimś spotyka. Mamę źle traktuje, często ona mi się skarży, nie wiem, jak z nią wtedy rozmawiać. Nawet, kiedy niedawno tata pokazywał zdjęcia w telefonie, mignęło mi zdjęcie jakiejś kobiety i on się strasznie zmieszał. Nie wiem, co robić, chciałabym, żeby mama była szczęśliwa, dużo już wycierpiała. Uważam, że nie takim kosztem, ale jak porozmawiać, jak to zrobić? Ojciec ciągle gdzieś wyjeżdża, nie pomaga mamie, ona siedzi sama w domu. Nie wiem, co robić. Ona strasznie go kocha, ale czy powinnam wtrącać się w nie swoje życie? Będę wdzięczna za pomoc.

KASIA

EWA KLEPACKA-GRYZ: Kasiu. To naturalne, że martwisz się o rodziców, ale oni są dorośli. Nie jesteś w stanie, a nawet nie masz prawa ingerować w ich relacje, czy stawać po stronie któregoś z nich. Choć to może być dla ciebie trudne, powinnaś uświadomić mamie, że jesteś jej córką, a nie przyjaciółką, i choć jesteś już dorosła, to zawsze pozostaniesz dzieckiem swoich rodziców, a nie ich powiernikiem. Dzieci nie mogą odpowiadać za szczęście swoich rodziców. Może poradź mamie, żeby zgłosiła się po pomoc do terapeuty? Możesz jej nawet dać kontakt do kogoś poleconego. Ale to wszystko, co możesz zrobić. Nie stawaj po stronie żadnego z nich, bo nie wiesz, co się dzieje między nimi naprawdę, a poza tym to twoi rodzice i kochasz ich obydwójce. Koalicje dzieci z jednym z rodziców nigdy nikomu nie wychodzą na dobre. Rodzice już raz byli w separacji i zdecydowali się do siebie wrócić. Jeśli mama naprawdę poczuje, że nadal jest jej trudno w związku, będzie wiedziała, co zrobić. Ty, jeśli chcesz, możesz powiedzieć im obydwójgu, co czujesz, że na przykład martwisz się o ich małżeństwo albo że ważne jest dla ciebie, żeby oni czuli się szczęśliwi. Pamiętaj, że to ty jesteś dzieckiem, a oni rodzicami, a nie odwrotnie.

reklama



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzinna, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...

Spokój jest w tobie

Wystarczy go tylko odnaleźć. I może się to stać już w nadchodzącym – 2021 roku. O medytacji, która w tym pomoże, opowiada przewodniczka duchowa **NITYA PATRYCJA PRUCHNIK**, autorka książki „Oświecenie 24h na dobę”

ROZMAWIA

JOANNA OLEKSZYK

W najnowszej książce pisze pani, że szczęście to spokój umysłu. Myślę, że zwłaszcza w obecnych czasach wielu z nas chciałoby ten stan osiągnąć.

Rzeczywiście to czas, w którym w skali światowej doświadczamy tego, czego do tej pory doświadczaliśmy głównie prywatnie – czyli kruchości i niepewności naszego życia. Nigdy nie ma się stuprocentowej pewności co do swojej przyszłości czy zdrowia, ale nie zawsze dysponowaliśmy tak dużym lustrem, by to wreszcie zobaczyć. Ogólnoświatowa pandemia skłania do tego, by pomyśleć, jak sobie radzić z niepewnością jutra. Dzięki temu zaczynamy sięgać po prawdę. Czyli zaczynamy przyglądać się sobie, temu, co się z nami dzieje i jak reagujemy na różne informacje. W książce piszę, że bardzo dużo naszego nieszczęścia i niepokoju bierze się z tego, że nie dystansujemy się do samego siebie i do swoich myśli.

Za bardzo im wierzymy?

Nasz umysł jest tak skonstruowany, że każdą trafiającą do niego informację traktuje poważnie. Jeśli nie sprawdzamy, ile w tej myśli prawdy i sensu, to nieświadomie



krzywdzimy siebie i własne ciało, bo fundujemy mu stres.

Co więcej, myśli, które nas stresują, są zwykle bardzo kataryczne. Zaczynają się od: zawsze, nigdy, na pewno... Sami się nimi straszmy.

Jako gatunek ludzki dostaliśmy w spuściznie mózg, który karmi się głównie negatywnymi informacjami. Kiedyś może nas to ratowało przed niebezpieczeństwem, ale dziś wprowadza w stan stałego napięcia i lęku.

Jesteśmy jak serwis informacyjny pełen złych newsów...

Dokładnie tak. Ale jeśli uda nam się zastopować na chwilę pracę tego serwisu, może dostrzeżemy, że pomiędzy jedną informacją a drugą

jest w nas spokój, rodzaj naturalności, zwyczajności, z którym czujemy się bardzo dobrze. Dla mnie zauważenie tego po raz pierwszy, wiele lat temu, było bardzo doniosłym momentem.

Chodzi o to, by ten stan pomiędzy utrzymać jak najdłużej?

Tak naprawdę chodzi o to, by poznać samego siebie. Warto zacząć od zrozumienia swoich popędów i reakcji. Kiedy ogarnia nas wielki lęk, możemy spytać siebie: czy to jedyny sposób życia? A może mogę spojrzeć na to inaczej? I to jest moment, w którym zwykle sięgamy głębiej.

Pani zachęca do trochę innego rodzaju medytacji niż ta, o której zwykle myślimy, czyli: „siedź

JAKA BĘDZIE TWOJA KOLEJNA MYŚL?

Odrzuć się na moment, usiądź i zostań z niczym. Powiedz mi, czy wiesz, jaka będzie twoja następna myśl. Sprawdź, czy masz świadomość tego, jaka myśl pojawi się zaraz w twojej głowie. Zatrzymaj się na moment i przyjrzyj się temu z bliska. Czy wiesz, co za chwilę pomyślisz? Prawdopodobnie nie wiesz. Jeśli nie wiesz, to jak to jest z twoją kontrolą nad myślami? Czy jeśli spróbujesz pozbyć się jakiejś myśli, ona rzeczywiście już nie wróci? Czy raczej i tak będzie żyć własnym życiem? To proste odkrycie, że nie znamy swojej kolejnej myśli, może nam coś ważnego uświadomić. Spróbuj teraz poprzyglądać się przychodzeniu i odchodzeniu myśli. Skąd dana myśl przyszła. Pobądź z tym przez chwilę. Zauważ, skąd przyszła, jak się pojawiła. Czy możesz dostrzec to miejsce, skąd się wyłania? Czy zauważasz w środku podmiot, który ją powołał do życia? Czy ta sama myśl jest teraz



nadal z tobą, czy już jej nie ma? Dokąd odeszła? Zaczekaj na kolejną myśl, obserwuj, jak się pojawia i jak odchodzi. Gdzie zniknęła? Czy ty zniknąłeś wraz z jej zniknięciem? Praktykuj w ten sposób przynajmniej 15 minut dziennie przez kolejny tydzień.

WIECEJ W KSIĄŻCE „OŚWIECENIE 24H NA DOBĘ. PRAKTYKI I KONTEMPLACJE NA CAŁY ROK”, NITYA PATRYCJA PRUCHNIK, MANANA CHYB, WYD. TOCOJEST 2020

w ciszy i obserwuj myśli”. Proponuje pani kontemplację, dyskusję ze swoimi myślami.

Dobrze pamiętam moją pierwszą przygodę z medytacją. Miałam około 20 lat i kompletnie do mnie nie trafiła. Siedzenie w ciszy i obserwowanie swoich myśli odbierałam jako rodzaj przemocy wobec mnie i coś niebywale trudnego. W tamtym czasie nie byłam w stanie zupełnie wejść w medytację.

I co się zmieniło?

Spotkałam nauczyciela i poznałam technikę medytacji, której przykład można znaleźć właśnie w mojej książce. Zamiast obserwacji proponuję dialog. Zamiast bezczynności – aktywność. Medytacja, którą prowadzę, to najgłębsza rozmowa z samym sobą. Zmusza człowieka do tego, by sam rozpoznał, jaka jest jego prawdziwa natura. Nie żeby uwierzył innym, autorytetom czy nawet mnie. Ja też musiałam najpierw

sprawdzić, dlaczego mam w sobie niepokój czy nawracające wzorce. Dlaczego w danych momentach reaguję impulsywnie, a w innych nie. To tak jakby zatrzymać się i wsłuchać we wszystkie procesy zachodzące wewnątrz. Dopiero kiedy to zrobiłam, zrozumiałam: „aaa, czyli to pod spodem tego jest spokój”.

Wiem, jak trudno jest przyjść na zajęcia z medytacji i zacząć w ciszy obserwować swój oddech. Ja doszłam do tego drogą badania siebie (self-inquiry), w której mój mózg był bardzo zaangażowany, a ja miałam poczucie, że jestem naukowcem,

który sam musi znaleźć dowody. Widzę i słyszę, że dla ludzi taka medytacja jest bardzo ciekawa.

Zwłaszcza dla zestresowanych i nadmiernie myślących.

Dlatego w książce staram się prowadzić ich tą drogą powolutku. Wystarczy, że najpierw zauważymy oddech, a potem to, że każdy z nas jest samoświadomy. Wiem, że to są tylko słowa, ale poczuć to, o czym mówię, to jest prawdziwy przełom.

Osoby, które biorą udział w prowadzonych przeze mnie medytacjach, przyznają, że kiedy pierwszy raz słyszą wskazówki, to coś w nich mówi: „nie rozumiem tego”. Zazwyczaj jednak dalej idą w tym kierunku, i po jakimś czasie przyznają: „No tak, zgadza się”.

Zaczynam książkę w tym samym miejscu, w którym ją kończę – chodzi o to, by zrozumieć, że ten spokój jest w nas cały czas. Proponuję 52 praktyki i kontemplacje, czyli po jednej na każdy tydzień w roku. Myślę, że jeśli czytelnicy spróbują przynajmniej kilku z nich po kilka razy, to będą mieć takie samo rozpoznanie i spokój jak ja. I zobaczą, że on był w nich już wczoraj i że będzie jutro. **Is**

NITYA PATRYCJA PRUCHNIK

nauczycielka duchowa, od kilku lat dzieli się – z inspiracji swojego mistrza Mooji'ego – rozpoznaniem prawdziwej natury rzeczywistości

reklama



LABORATORIUM
PSYCHOEDUKACJI

lps.pl

Psychoterapia grupowa
i indywidualna,
szkolenie psychoterapeutów

40 LAT DOŚWIADCZENIA.

tel.: 22 617 61 64, 501 201 490 |ps@lps.pl

INSPIRACJE NA STYCZEŃ

1 CIEPŁO I WYGODNIE

Zimne stopy to przypadłość dopadająca osoby szczupłe i wysokie, ale też łatwo ulegające emocjom, zwłaszcza lękom i niepokojom. Dlatego ciepłe kapcie, obok koca i kubka gorącej herbaty, to podstawa, by przetrwać zimę. My polecamy te polskiej marki Vanuba, które można nosić nawet bez skarpetek. Wnętrze pantofla wyścielone jest aksamitną owczą wełną, która nie podrażnia skóry i nie wywołuje alergii. Z zewnątrz kapcie pokrywa w 100 proc. naturalny zamsz.

KAPCIE DAMSKIE OXFORD,
VANUBA, 139 ZŁ, WWW.VANUBA.PL



Domowa kuracja

Z powodu pandemii, ale i pory roku w tym miesiącu sporo czasu spędzimy w domu. Przy małym wysiłku uda się stworzyć w tym miejscu oazę zdrowia i spokoju

2 NA DOBRY HUMOR

Zawsze warto wzmacniać działanie swojego mózgu i organizmu. GoodMood dzięki zawartości oleju rybiego oraz ekstraktu z kwiatów szafranu zmniejsza podatność na wahania nastroju. Z kolei Licur Max z dodatkiem micelarnej kurkuminy wzmacnia przyswajalność kurkumy, antyoksydantu pomagającego łagodzić skutki stresu oksydacyjnego.

SUPLEMENT DIETY LICUR MAX,
30 KAPSULEK/39 ZŁ, W APTEKACH
I NA BMPHARMA.PL

SUPLEMENT DIETY GOODMOOD, 60 KAPSULEK/
OK. 119 ZŁ, W APTEKACH I NA BMPHARMA.PL



3 ŻEGNAJ, STRESIE

Bóle szyi, głowy czy barków to często efekt długotrwałego napięcia. Według badania Instytutu Psychofizjologii Stosowanej kąpiel z dodatkiem naturalnego olejku eterycznego rozmarynu i ekstraktu z mięty wodnej pomaga przekształcić stres nagromadzony w ciele w pozytywną energię. Z tej wiedzy skorzystała firma Kneipp®, która o wymienione składniki wzbogaciła swoją esencję do kąpeli.

ESENCJA DO KĄPIELI GOODBYE
STRESS, KNEIPP, 100 ML/19,50 ZŁ



SERIAL
„SANDITON”
W ADAPTACJI
ANDREW
DAVIESA, JUŻ
DOSTĘPNY
NA DVD
(BESTFILM)

4 ŚWIĄTECZNY NASTRÓJ

Niezależnie od tego, w jakim gronie, miejscu i samopoczuciu będziemy spędzać to Boże Narodzenie, możemy cieszyć się z małych przyjemności. Takich jak podnosząca na duchu muzyka czy przenoszący nas w inną rzeczywistość film. Świetna płyta brytyjskiego wokalisty i pianisty Jamiego Culluma przywoła klimat świąt z dzieciństwa, a nowa adaptacja ostatniej, niedokończzonej powieści Jane Austen – otuli romantyzmem i zachwyci kostiumami z epoki.



THE PIANOMAN AT
CHRISTMAS, JAMIE
CULLUM, UNIVERSAL MUSIC