

*Hygge
na zimę*
zabawa,
małe radości,
wyjście
z domu

RELACJE
MOC
PÓŹNYCH
MIŁOŚCI

ILE SEKSU
W CYBERSEKSIE

PSYCHOLOGIA
ROZWOJOWA
POMÓC
DZIECKU
Z DYSLEKSJĄ

JAK ZMOTYWOWAĆ
NASTOLATKA?

PSYCHOTERAPIA.
LECZENIE
DUSZY?

CHORZY NA...
WYPALENIE
ZAWODOWE

KIEDY ŻAŁOBA
MOŻE STAĆ SIĘ
DEPRESJĄ

SERENDYPIA:
SZTUKA
KREOWANIA
SUKCESU

TEMAT NUMERU

Jak siebie samego

POKOCHAJ SIEBIE,
ŻEBY POKOCHAĆ INNYCH



BOTANIC

SUPLEMENTY

DIETY **nowość!**

- naturalna marka premium
- składniki pochodzenia naturalnego
- bogata w minerały i składniki SUPERFOOD

Dostępne tylko w drogeriach **natura**
i na www.drogerienatura.pl





MONIKA STACHURA
P.O. REDAKTOR NACZELNA

Sztuka **kochania**

Dobre tradycje warto pielęgnować, więc w lutowym SENSie jak zwykle stawiamy na miłość. Tak, z okazji walentynek; choć niektórzy uważają, że Dzień Zakochanych to ciało obce i chwyt marketingowy, a w ogóle to mamy przecież swoją sobótkę. Znam te opinie, szanuję i inaczej na to patrzę. I wcale nie dlatego że etiologii walentynek można dopatrywać się w rzymskim święcie płodności fetowanym w połowie lutego albo obchodzonym 14 lutego wspomnieniu św. Walentego, który według przekazów potajemnie udzielał legionistom ślubu mimo zakazu cesarza – czyli ma korzenie europejskie. I też nie dlatego że z kolei sobótką (owszem, pod inną nazwą – ale również związana z przesileniem letnim) huczniej niż na Słowiańszczyźnie obchodzona jest m.in. w Skandynawii. A z tego powodu, że miłością trzeba się dzielić jak najczęściej, bo dzięki temu wzrasta! I im więcej okazji, by ją wyrażać, tym lepiej.

A co do miłości z SENSEm to... i tu ryzykuję poniekąd po raz drugi... zachęcamy do odkrywania miłości do siebie. Jest kojarzona z egocentryzmem, samolubnością, prywatą, lekceważeniem innym, ba! narcyzmem i zachowaniami aspołecznymi, słowem: odsądzana od czci i wiary. Zupełnie niesłusznie, bo bez miłości do siebie, rozumianej jako szacunek dla własnych potrzeb, wartości, priorytetów, nie dajemy na to również przyzwolenia innym. I zamiast działać z miłości, z wolnego wyboru, zmuszamy się do różnych rzeczy, a wynikającą z tego frustrację wylewamy na bliskich.

Jak temu zaradzić? Krok po kroku, towarzysząc sobie jak najbliższy przyjaciel. A jak dokładniej – podpowiadają eksperci, których zaprosiliśmy do Tematu Numeru.

Oj, o różnych odcieniach miłości można by mówić bez końca. Na pewno nieraz jeszcze do tego wrócimy!

A, i jeszcze jeden aspekt miłości pojawia się w tym wydaniu – opowieści o zwyczajach godowych zwierząt... Wiosna już niedługo, dopiero będzie się działo!



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY I TOMASZA SOBIERAJSKIEGO

Śłuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadło.pl**

SENSOWNY POCZĄTEK

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

TEMAT NUMERU

JAK SIEBIE SAMEGO

- 10 **Zasługuje... zasługujesz... zasługuję!**
Lekcja samowspółczucia
- 16 **Długa droga**
O pielęgnowaniu dobra w sobie opowiada autorka książki „Uważna, czuła i odważna” Dagny Kurdwanowska
- 20 **Przewodnik dla kobiet**
Przygotowała Megan Logan
- 24 **Miłość do siebie... a co to jest?**
Mężczyźni potrzebują nowych wzorców

RELACJE

- 28 **Seksualnie**
Jakie potrzeby zaspokajają cyberseks – pytamy prof. Michała Lwa-Starowicza
- 32 **Damsko-męskie**
Dlaczego boimy się bliskości w związku? Wyjaśnia terapeuta Jacek Masłowski
- 36 **Dobry związek**
Smak późnych miłości
- 42 **Wychowanie z SENSEm**
O motywowaniu nastolatków rozmawiamy z konsultantką kryzysową Moniką Bojanowską
- 46 **Za i przeciw**
Felieton prof. Bogdana de Barbaro

ROZWÓJ

- 48 **W nurtach**
Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach – ani jednej sesji więcej niż potrzeba
- 54 **Psychoterapia** Kiedy boli cię dusza...
- 58 **Motywacja w praktyce** Jak mówić pochwały i komplementy, które uskrzydłają



10

TEMAT NUMERU

Pokochaj siebie, żeby pokochać innych



48

NURTY

Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach

ILUSTRACJA NA OKŁADCE Magdalena Pankiewicz 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 Karolina Morełowska-Silik,
Joanna Olekszyk

współpracownicy

Krzysztof Boczek,
Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz, Natalia Kotyk,
Katarzyna Miller,
Ewa Nowak, Aleksandra Nowakowska,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Katarzyna Sołtan, Grażyna Torbicka,
Marta Urbaniak-Piotrowska, Julia Wollner
WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łożewicz
REKLAMA
dyrektor Anna Szaluś
Anna Ruskowska (zastępca)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska,
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
Biurowe usługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. +48 22 252 80 38, godz. 10.00-14.00
SENS w wersji elektronicznej na
zwierzciadlo.pl/sklepcyfrowy/



28

SEKSUALNIE

Pożądanie
w sieci



82

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

Wystawa „Przesilenie.
Malarstwo Północy
1880–1910”

62 Serendypia Poznaj zasady sztuki odnoszenia sukcesu

68 Dyslektyk w szkole Pomóżmy mu odkryć, jakie ma mocne strony – podpowiada psychoterapeutka Agnieszka Lewandowska-Lepak

72 Moc kobiet

Psycholożka Katarzyna Miller zachęca, żeby przede wszystkim „pożyć”

76 Wewnętrzne postaci

Poznaj, wysłuchaj i dopiero decyduj – ostatni odcinek cyklu psychoterapeuty POP Mateusza Ostrowskiego

80 Informator Wyjazdy i warsztaty rozwojowe

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

82 Zmiana, której nie da się zatrzymać

Wywiad z Agnieszką Bagińską i Wojciechem Głowackim, kuratorami wystawy „Przesilenie” w Muzeum Narodowym w Warszawie

86 Filmoterapia O filmie „Chleb i sól” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

89 Wydarzenia i książki z SENSem

Co przeczytać? Co zobaczyć? Dokąd pójść?

BĄDŹ HYGGE TEJ ZIMY

92 W co zagramy?

Korzyści z zabawy w każdym wieku

96 Drobnie radości Małe rzeczy, które dają frajdę

98 Ruch naturalny Do wyjścia w plener namawia trener personalny Igor Bilinskiy

ZDROWIE PSYCHICZNE

102 Uwaga: depresja

Kiedy żaloba staje się zbyt dojmująca

106 Wypalenie zawodowe Z perspektywy psychiatry to choroba, którą należy wyleczyć

110 Życie z lękiem

Jak przygotować swój pakiet pomocowy?

113 Bliżej natury Psychologia zwierząt, 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



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 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 Zwiercadlo 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 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 **9 lutego**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

Każdy z nas, wchodząc w relację, zakładając swoją rodzinę, wnosi kawałek z rodziny pochodzenia, a to nawyki, schematy, które prędzej czy później mogą utrudniać codzienne życie – tłumaczy Czytelniczce psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ** i podkreśla, że ważne jest, by próbować wypracować nowy wspólny model działania



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



JAK ODNALEŹĆ PRIORYTETY?

Pani psycholog

Moim problemem stało się spełnienie marzeń. Brzmi to absurdalnie, ale właśnie tak się stało. Od trzech miesięcy mieszkam z rodziną w wymarzonym domu pod miastem i stałam się niewolnikiem dowożenia. Do tej pory dojazd do szkoły i na zajęcia dodatkowe dzieci trwał kilka minut, a teraz jest to pół godziny. I jak wiadomo, po szkole nie oplatca się wracać do domu, więc czekamy. Te dwa czasowniki opisują mnie najbardziej: wożę i czekam. A że zajęcia są tak fatalnie rozplanowane, czasem jesteśmy w domu o 20. Niby to wcześniej wiedzieliśmy, że taka będzie sytuacja, ale mąż zawsze mówił: spokojnie, to tylko 18 kilometrów, 15 minut drogi, w wielkich miastach stoją w korkach pół dnia. I co z tego, że to ja nie mam kiedy ugotować dzieciom obiadu, co zawsze było moim priorytetem... Mąż tymczasem twierdzi, że on zajmuje się wykończeniem domu, a wożenie jest po mojej stronie. Chyba że chcę się zamienić. Tylko co w tym momencie jest dla nas ważniejsze? Wykończony dom czy to, aby w nim w ogóle przebywać? Chyba już się w tym pogubiłam.

CZYTELNICZKA

Droga Czytelniczko

Zdarza się, że marzenia nie wytrzymują zderzenia z rzeczywistością. Być może tak się właśnie stało w twoim przypadku. Rozumiem, że czekanie i wożenie to mało atrakcyjne czynności i że pewnie nie bardzo masz czas i przestrzeń, żeby cieszyć się i korzystać z uroków domu pod miastem. Rozumiem, że czujesz się rozczarowana, a może nawet oszukana, bo mąż zapewniał, że to tylko 18 km od miasta. Znam to z własnego doświadczenia; wszystkim tak się wydaje, kiedy marzenia o domu z dala od zgiełku miasta przysłaniają realną ocenę rzeczywistości. Pojawia się pytanie: czy razem ze zmianą miejsca zamieszkania nie warto zmienić szkoły dzieci i adresu zajęć dodatkowych? Amerykanie przeprowadzają się wiele razy, podążając za zmianami szkół dzieci i swoich miejsc pracy. My, Polacy, jakoś bardziej

boimy się zmian: owszem, miejsce zamieszkania zmienię, ale szkoły, pracy i pediatry – nie.

Z drugiej połowy twojego listu rozumiem, że chodzi jeszcze o coś więcej, a mianowicie podział obowiązków: twoim jest wożenie i czekania, mąż wykańcza dom. Na ugotowanie obiadu nie starcza już czasu. No cóż, pewnie pora usiąść razem (ty i mąż) w spokoju, najpierw opowiedzieć sobie nawzajem o swoich uczuciach (bez obwiniania jedno drugiego). Kiedy emocje opadną, być może dopiero podczas kolejnej rozmowy, warto zrobić bilans zysków i strat obecnego stanu rzeczy. Musicie wspólnie zastanowić się, jakie są aktualnie wasze priorytety. To naturalne, że się w tym wszystkim pogubiłaś, ale pamiętaj, że to ludzie (a nie budynki czy miejsca) tworzą kochający dom.

JAKBY DWIE OSOBOWOŚCI

Dzień dobry

Mojego męża poznałam 11 lat temu, 7 lat jesteśmy małżeństwem. To, co mnie w nim ujęło, to jego prawdziwość; nie podrywał mnie, połączyła nas rozmowa, czułam, że mnie rozumie. Jesteśmy wrażliwcami, żyjemy trochę wbrew dzisiejszemu światu, zwyczajnie, skromnie. Tylko mijają lata, a ja czuję coraz większy ciężar tego, z czym wyszedł z domu mąż. Tam, gdzie wchodził w coś sam, jak praca, radzi sobie, jest wytrwały, szuka rozwiązań, myśli. Ale dom jest miejscem, w którym się nie odnajduje. Jeśli ma wyjść na zakupy z dzieckiem, zajmuje mu to dużo czasu. Sprawa wygląda inaczej, kiedy jedzie do ogródka działkowego i tam zajmuje się koszeniem trawy czy innymi zajęciami. Ma plan, realizuje go, osiąga cel, jest zadowolony. W domu nie potrafi się w nic zaangażować, wszystko jest na mojej głowie. Powieła to, co było w domu rodzinnym. Mama wracała z pracy, a dorosłe dzieci czekały, aż da im obiad czy zmyje naczynia. Mam wrażenie, że mąż ma dwie osobowości: tę wypracowaną, fajną, z którą mi dobrze, która mi imponuje, i drugą: kopię rodzeństwa, rodziców, od której nie chce czy nie potrafi się uwolnić. Jemu to przeszkadza, mnie też, rozmawiamy o tym, byliśmy nawet na terapii małżeńskiej. Ale komunikacja między nami nie jest tą sprzed lat, mąż nie słucha mnie do końca, przerywa, dopowiada. Jest nastawiony, żeby jego słuchać, jemu dawać wsparcie. Czasami czuję, że szuka we mnie matki, która go opuściła przez to, że co roku miał nowe rodzeństwo. Jesteśmy fajnym małżeństwem, rodziną poza domem: na wycieczkach, na działce, na spacerze. Rozmawiamy wtedy normalnie, ale wracamy i już w przedpokoju jest napięcie. Dziecko to odczuwa. Jest inne, gdy np. wychodzi tylko ze mną lub moimi rodzicami.

TINA



Droga Tino

Każdy z nas, wchodząc w relację, zakładając swoją rodzinę, wnosi kawałek (nawyki, zwyczaje, wartości) z rodziny pochodzenia. Jeśli rodziny partnerów znacząco się różniły i jeśli parze nie uda się na początku związku stworzyć własnego modelu życia, to nawyki wyniesione z domu prędzej czy później ujawniają się w codziennym życiu. Ciekawa jestem, z czym wyszliście z terapii, na której byliście po narodzinach dziecka. To był dobry moment, żeby wypracować reguły wspólnego życia. Narodziny, zwłaszcza pierwszego potomka są jednym z ważniejszych naturalnych kryzysów pary i jeśli dostanie się profesjonalną pomoc, kolejne kryzysy przechodzi się mniej traumatycznie. Twój partner wcale się nie zmienił, ludzie rzadko się zmieniają, był taki od początku, tylko wasza sytuacja się zmieniła: z etapu zakochania wasz związek wszedł w fazę dojrzałej miłości, a dojrzała miłość to

relacja, a nie uczucie. Poza tym doszła wam rola rodziców, która bardzo wpływa na stabilność relacji. Was to prawdopodobnie mocno dotknęło, skoro w tym czasie zgłosiliście się na terapię. Może warto by było na nią wrócić?

Pisziesz, że mąż czasami szuka w tobie matki. Bez twojej zgody nie byłoby to możliwe. Pomyśl, czy i jakie podświadomie czerpiesz zyski z faktu, że mąż szuka w tobie matki. Jak wyglądały relacje w twojej rodzinie pochodzenia? Jaki przekaz od mamy dostałaś w sprawie roli kobiety? Jak ty sama czujesz się w roli mamy i w roli żony – odkąd macie dziecko? Pamiętaj, że rodzina to system, w którym każdy element działa w zależności od pozostałych. Narodziny dziecka z pewnością zmieniły cały system.

Pytanie: dlaczego, jak twierdzisz, w domu twój mąż bardziej chce być twoim synem niż partnerem?

>

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...



CZY TO ZABURZENIA LĘKOWE?

Pani Ewo

Z racji pójścia dziecka do przedszkola przybyło chorób w naszej rodzinie. Samym problemem nie jest chorowanie, ale reakcje męża. Gdy dowiaduje się, że któregoś z nas choruje, złości się, potem rusza lawina. Doszukuje się przyczyn, analizuje każdą możliwą sytuację, bardzo chce czuć się winnym. Ma to z domu rodzinnego. Jeśli dzień, dwa – i jest gorzej, wpada w pułapkę strachu, jego ciało, gesty, miny wyglądają tak jakby za oknem była wojna. Trzyma się za głowę, chodzi w kółko. Nakręca się, a mnie z każdym dniem opuszcza spokój, bo zaczynam się bronić. Proszę, stawiam granice, jak nie chce rozmawia, piszę SMS, tłumacząc, jak to na mnie działa czy na dziecko. Aż przestaję reagować. Ale bywa, że w środku zaczynam odczuwać jego strach, jeśli np. choroba się przedłuża.

Mąż dobrze funkcjonuje w schemacie, rytuale, praca, dom, bycie i zabawy z dzieckiem, jakieś wyjazdy, wycieczki czy działka bardzo dobrze na niego wpływają. Dom jest miejscem, gdzie trudno mu być. Gdy nie ma zajęcia, szuka sobie czegoś do rozmyślań. A później jest tylko gorzej. Tracę z nim kontakt, więc, porozumienie. Jego dom rodzinny opierał się tylko na tym, że się w nim nudził. Nie było bliskości, wspólnego stołu, obowiązków, rodzinnych spraw. Były dach, ściany, dzieci sobie, rodzice sobie. Nie wiem, czy mam słuszne podejrzenia, że mąż ma nerwice natręctw bądź zaburzenia lękowe, zimne stopy, ręce, gdy się boi. Gorzej śpi albo ciągle czuje się senny.

Jak go namówić na wizytę u specjalisty? Bez problemów czy przeciwności udaje nam się funkcjonować dość dobrze. Każda trudność dla mnie jest wyzwaniem, uruchamiam siły, a mąż oczekuje, aż coś zniknie samo, jest zagubiony i bardzo wystraszony, a ja czuję się samotna i jeszcze „zabijana” tym, co on ma w głowie.

CZYTELNICZKA

Droga Czytelniczko

Nie stawiam diagnoz na odległość, dlatego nie mogę powiedzieć, czy twój mąż ma zaburzenia lękowe. Myślę też, że nie o diagnozę tu chodzi, ale o fakt, że trudno jest ci funkcjonować z takimi jego zachowaniami. Czuję, że obydwoje macie kłopot z wewnętrznym poczuciem bezpieczeństwa, ale to jedynie moje przypuszczenia, które warto byłoby sprawdzić na konsultacji u terapeuty. Nasz stosunek do zdrowia i choroby, a tym samym do ciała jest testerem poczucia bezpieczeństwa. Również potrzeba rutyny, zamartwianie się na zapas, dezorganizacja w obliczu nieprzewidzianych sytuacji, czyli taki rodzaj życiowej sztywności, są związane z poczuciem bezpieczeństwa.

Nie mam patentu na nakłonienie kogokolwiek na wizytę u specjalisty, zwłaszcza że najlepszy specjalista bez motywacji pacjenta nic nie jest w stanie zrobić. Może warto rozmawiać z mężem o tym, jak ty się czujesz w związku z jego lękami ale na spokojnie, bez kłótni, wyrzutów czy szantażu? Może warto, żebyście na konsultację do psychoterapeuty poszli obydwoje, bo mąż ma problem z chorobami, a ty masz problem z mężem więc obydwoje, jako para potrzebujecie rozpoznania co się tak naprawdę dzieje i jak możecie sobie pomóc? Może warto również umówić męża np. na sesje masażu relaksacyjnego czy jakąś inną formę

pracy z ciałem? Uwolnienie napięcia mięśniowego z pewnością zmniejszy poziom niepokoju.

Myślę, że analizowanie sytuacji w rodzinie pochodzenia męża i szukanie tam powodów jego reakcji tobie na nic się zda (nie jesteś specjalistką), a jemu może sprawić przykrość. Bądźcie w tym kłopotcie razem zamiast obwiniać siebie i siebie nawzajem.



AUTORKI LISTÓW
OTRZYMUJĄ
WODĘ TOALETOWĄ
LANVIN – MON ÉCLAT





*Twojej historii nikt ci nie odbierze.
Należy do ciebie*

Michelle Obama

SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ



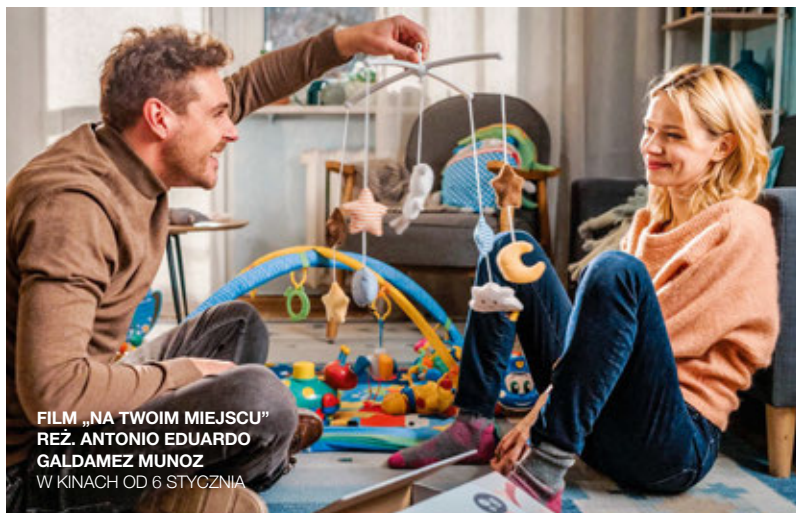
FILM „NIEBEZPIECZNI
DŻENTELMENI”,
REŻ. MACIEJ KAWALSKI
W KINACH OD 20 STYCZNIA

ZBRODNIA W ZAKOPANEM

Czterej przyjaciele budzą się po mocno zakrapianej imprezie, niczego z niej nie pamiętając. W dodatku z trupem na kanapie. Czyżby polskie „Kac Vegas”? Nie do końca, bo tu kończą się podobieństwa. Rzecz dzieje się bowiem w 1914 r., a wspomniani przyjaciele to nie kto inny,

jak Tadeusz Boy-Żeleński (Tomasz Kot), Witkacy (Marcin Dorociński), Joseph Conrad (Andrzej Seweryn) i Bronisław Malinowski (Wojciech Meczwaldowski), gwiazdy zakopiańskiej bohemy. Tam też rozgrywa się cała akcja filmu, w trakcie której pierwszy z nich – Tadeusz zabawi

się w domorosłego detektywa, a cała reszta wmiecha się razem z nim w międzynarodową intrygę. W tym szaleństwie jest mnóstwo zabawy i świetnych kreacji aktorskich, ale też zaskakująco dużo faktów i ciekawostek biograficznych. Po prostu dajcie się ponieść!



FILM „NA TWOIM MIEJSCU”
REŻ. ANTONIO EDUARDO
GALDAMEZ MUNOZ
W KINACH OD 6 STYCZNIA

Z(A)MIANA

Czasem aby coś ugruntować, trzeba to najpierw wywrócić do góry nogami. Tak właśnie dzieje się w małżeństwie Kaśki i Krzyśka. Każde z nich, zamknięte w swoim świecie, tak naprawdę nie jest ciekawe tego drugiego. Aż do dnia, kiedy los zafunduje im psikusa. Ona obudzi się jako on, a on – jako ona. Jak do tego dochodzi? – w komediach romantycznych jak ta próżno szukać logicznego wyjaśnienia. A niespodziewaną zamianę warto potraktować jako metaforę. Jakby to było spędzić jeden dzień jako ktoś, kto mnie wkurza i kogo nie rozumiem?

SAME NIEWIADOME

Nakręcony w konwencji noir, stawiający na estetykę dramat to dość przewrotna historia, niekoniecznie kryminalna. Owszem, jest zbrodnia, toczy się śledztwo, policjant ma podejrzaną. Tyle że jednocześnie kobieta zaczyna go fascynować. Krytycy dopatrują się inspiracji kinem Hitchcocka, reżyser przyznaje, że podświadomie na pewno tak, ale tak naprawdę to zainspirowała go pewna piosenka, która zresztą towarzyszy bohaterom.



FILM „PODEJRZANA”, REŻ. PARK CHAN-WOOK,
W KINACH OD 3 LUTEGO



DOKUMENT „STUTZ”, REŻ. JONAH HILL,
DOSTĘPNY NA NETFLIX

PRZYJACIEL TERAPEUTA

Phil Stutz to jeden z najsłynniejszych amerykańskich psychoterapeutów. Przez ponad 40 lat praktyki pomógł nawet tym, którzy nie wierzyli w terapię. Jednym z nich jest aktor Jonah Hill, reżyser filmu. Jak mówi na początku, chciał pokazać unikalne metody jego pracy, oparte głównie na wizualizacji, po to by pomóc jak największej liczbie widzów. Ale dostajemy o wiele więcej. Piękną opowieść o przyjaźni i zaufaniu, które pozwalają na przekraczanie własnych traum i lęków.

NAJGORSZA WERSJA SIEBIE

Film jest faworytem tegorocznych Oscarów, a grająca w nim Michelle Yeoh została ogłoszona przez magazyn „Time” Ikoną Roku 2022”. I to jedynie dwa z wielu powodów, dla których warto go zobaczyć. Inne to wariacki scenariusz, spora dawka humoru i interesujący przekaz. Wyobraźcie sobie, że wszystkie drogi, którymi nie poszliście w życiu, są rozwijane przez wasze alter ego w równoległej rzeczywistości. A jednocześnie wszystkie wasze porażki pozwolą wam uratować to skomplikowane multiwersum, kiedy zaczną się walić.



OSTATNIE TAKIE LATO

Culum i Sophie wyglądają jak rodzeństwo, ale naprawdę są ojcem i córką. Ich wyjątkową relację podglądamy w jednym z najczulszych filmów ostatnich lat. Nic nie jest tu podane z góry ani oczywiste. Krok po kroku, warstwa po warstwie odkrywamy historię tych dwojga. Dorosła Sophie wraca wspomnieniami do wakacji, które spędziła w latach 90. w Turcji ze swoim tatą. To beztrocki czas gier na automatach, pływania w basenie, autokarowych wycieczek czy wieczornych imprez karaoke. A jednak pod spodem jest niepokój. Jakaś skaza. Ale czy aby być dobrym rodzicem, trzeba być rodzicem idealnym?

temat
numeru

JAK SIEBIE
SAMEGO

Samowspółczucie

Czy komuś bliskiemu, kto właśnie doświadczył rozstania albo straty, powiedzielibyśmy, że po prostu nie zasługuje na miłość i szczęście? Oczywiście, że nie, bo to wbrew zdrowemu rozsądkowi. Taką samą czułość i empatię warto okazywać sobie!

TEKST IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK | ILUSTRACJA MAGDALENA PANKIEWICZ

Przez ostatnią dekadę w wielu ośrodkach psychologicznych na całym świecie badano terapeutyczne właściwości samowspółczucia. Niedawno zebrano

wszystkie dane. Wnioski pokrywają się z tym, co mówi zdrowy rozsądek: współczucie dla samego siebie sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi, zdrowsi i lepiej radzimy sobie ze stresującymi zdarzeniami. I dotyczy to tak samo kobiet, jak i mężczyzn.