

psychologia dla ciebie

zwierciadło

sens

nr 10 (169) PAŹDZIERNIK 2022 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

*Jesień
pora na
równowagę*

ROZWÓJ
MOC MAŁYCH RADOŚCI
CO NAM DZIŚ
DAJE PSYCHOANALIZA?

RELACJE
O CO RYWALIZUJEMY
W ZWIĄZKU?
JAK ROZPOZNAĆ
MANIPULACJĘ?

**PSYCHOLOGIA
ROZWOJOWA**
DLACZEGO
JUŻ KILKULATKI
SĄ PRZECIĄŻONE

**MŁODZIEŻ
Z ZABURZENIAMI
LĘKOWYMI**

**ZDROWIE
PSYCHICZNE**
W DOROSŁOŚĆ
Z NIELECZONYM
ADHD

**DEPRESJA
OKOŁOPORODOWA
PSYCHOONKOLOGIA**

**TEMAT
NUMERU**

Osobowość

**INTROWERTYK,
UCZUCIOWIEC, MYŚLICIEL
- ODKRYJ SWÓJ TYP**

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
10>
9 1771897 443201

oleiq.

organiczne hydrolaty
do twarzy, ciała i włosów



www.sylveco.pl



MONIKA STACHURA
P.O. REDAKTOR NACZELNA

Każdy jest jakiś

Teza o przeciwieństwach, które się przyciągają, wyraźnie zaczęła przegrywać z przesłaniem ikonicznego cytatu „mnie się podobają melodie, które już raz słyszałem”. Zresztą z dużym udziałem tajemniczo brzmiących algorytmów, które sprytnie podsuwają nam informacje i dane zgodne z tym, czego oczekujemy. Jakie z tym wiąże się ryzyko? Ano ryzyko popadnięcia w iluzję, że po co spory, negocjacje i kompromisy z przyjaciółmi, partnerami, rodziną czy współpracownikami, skoro gdzieś tam są ludzie, którzy nas rozumieją w lot, bo są tacy sami.

Otóż nie ma takich ludzi. Bada to psychologia osobowości, czyli obszaru, który – jak mówi jeden z naszych rozmówców w Temacie Numeru prof. Piotr Oleś – jest tym, co nas wyróżnia. Cechy osobowości pokazują wyraźnie, jak każdy z nas jest inny i wyjątkowy. Oczywiście, różnice są mniej czy bardziej widoczne, stąd pojawiają się różne typologie. O jednej z nich, rozpisanej na 16 modeli, także piszemy w tym wydaniu. Sprawdź, jakim typem jesteś... ale nie przywiązuj się za bardzo do wyników, bo – znów przywołam prof. Olesia – na poziomie indywidualnych znaczeń, czyli celów życiowych czy relacyjności, osobowość jest zmienna. Zatem nic dziwnego w tym, że na przykład poczujesz potrzebę zdystansowania się. Zwłaszcza że przed nami długie jesienne (a potem zimowe) wieczory i mniej słońca. Świat przyrody przyjmuje to z pokorą i bez lęku, bo wie, że wszystko kołem się toczy. Do wzięcia z niego przykładu zachęcamy w drugim bloku tematycznym „Jesień – pora na równowagę”. W przyjaznym wnętrzu i na przykład z kubkiem herbaty – tradycyjna ceremonia jej parzenia to dopiero sztuka harmonii!

I skoro to numer październikowy, to na koniec dawka optymizmu od mistrzyni pozytywnego myślenia, Ani Shirley. „Jakże się cieszę, że żyję na świecie, w którym istnieje październik! Jakież to byłoby okropne, gdyby natychmiast po wrześniu następował listopad!”.

SENSOWNY POCZĄTEK

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

TEMAT NUMERU

OSOBOWOŚĆ

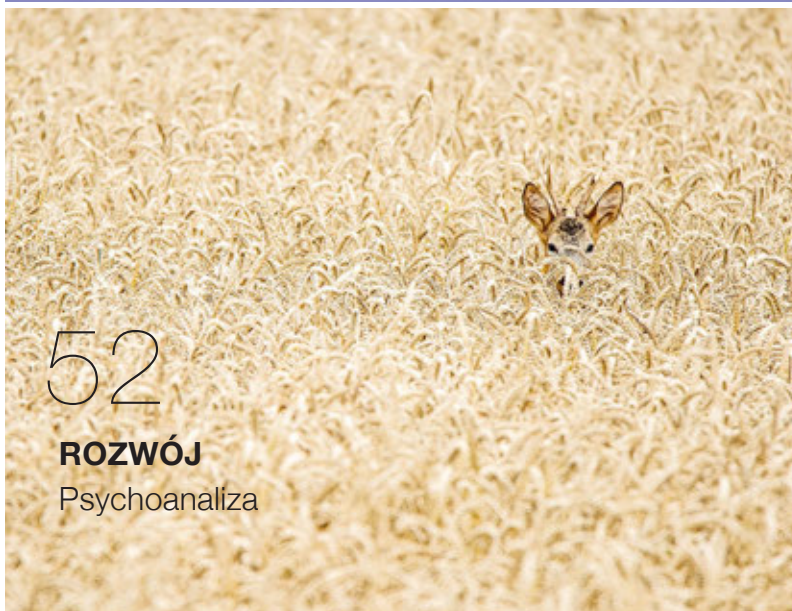
- 12 **Tacy różni** Czym właściwie jest osobowość, jak się rozwija i co może jej rozwój zaburzyć?
Odpowiada prof. Piotr Oleś
- 18 **Wspaniała Szesnaстка**
Poznaj swój typ osobowości
- 24 **Praca w zespole**
Porady dla introwertyka
- 28 **Seksualnie**
Partnerzy wysokiego ryzyka

RELACJE

- 32 **Związek** O rywalizacji między partnerami rozmawiamy z psychoterapeutką Renatą Pająkowską-Rozen
- 36 **Skuteczna komunikacja**
Kontakt wzrokowy
- 40 **Damsko-męskie**
Na czym polega manipulacja – pytamy terapeutę Jacka Masłowskiego
- 44 **Wychowanie z SENSEm**
Jakie zajęcia dodatkowe są najlepsze dla dzieci? Odpowiada dr Aleksandra Piotrowska
- 48 **Moc kobiet** według Katarzyny Miller

ROZWÓJ

- 52 **W nurtach** Na czym polega psychoanalityczna ścieżka w terapii?
- 56 **Superbohaterowie? Nie, supernormali!**
Skąd się bierze ponadprzeciętna odporność psychiczna, pytamy psycholożkę kliniczną dr Meg Jay



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
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 Wolłner

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 Magdale-
na 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 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
zwierzciadlo.pl/sklepcyfrowy/

32

RELACJE

Rywalizacja w związku.
O co? I co z tym zrobić?



102

Zdrowie psychiczne

ADHD u dorosłych



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 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 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 ukaże się **13 października**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

60 Mama, tata, ja

Wewnętrzna rodzinę przedstawia psychoterapeuta POP Mateusz Ostrowski

64 Zaburzenia lękowe nastolatków

wyjaśnia psychiatra Anna Czarnacka

68 Numerologia

Archetyp Dziewiątki

72 Emocje Tożsamość ukryta pod maską**74 Informator**

o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZUKĘ**78 Witkacy** Jaki był w relacjach?**82 Recenzje**

Książki z SENSem

84 Zdarzenia

Warto posłuchać i zobaczyć

86 Filmoterapia

O filmie „Vortex” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

JESIEŃ - PORA NA RÓWNOWAGĘ**90 Harmonia we wnętrzu**

Mieszkanie, które cię wspiera

94 Okno tolerancji Nie nakręcaj się!**98 Ceremonia parzenia herbaty**

Kropla po kropli

ZDROWIE**102 Nielezione ADHD**

Czas działa na niekorzyść

106 Smutek nad kołyską

Depresja okołoporodowa

110 Psychoonkologia Co zwiększa

prawdopodobieństwo wyzdrowienia?

116 Bliżej natury Życie w zgodzie z przyrodą

Pole wymiany to 100 proc.
Jeśli dajesz 90 proc., to możesz dostać
jedynie 10 proc. – niektóre zasady
matematyki można odnieść także do
relacji. Psychoterapeutka
EWA KLEPACKA-GRYZ przypomina,
że każdy z nas powinien i dawać, i brać.
Oraz podpowiada,
jak kształtować taką postawę



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



NIE UMIEM ODMAWIAĆ

Dzień dobry

Niby mówi się, że człowiek uczy się na własnych błędach, a ja nie potrafię nauczyć się odmawiać. Od lat kiedy ktoś coś ode mnie chce, to chętnie pomagam, bo lubię. Niestety gdy ja mam problemy z czymś, choćby potrzebuję zrobić mały remont czy coś przenieść, to znajomi, którym pomogłem w czymś, zawsze wykręcają się brakiem czasu. Podobnie jest z pożyczaniem pieniędzy. Odkąd poszedłem do pracy, nie zarabiałem nigdy kokosów, żyję tak, by starczyło mi na codzienne wydatki, czasami na jakąś wycieczkę, odkładam też „na czarną godzinę”. Kiedy znajomi, którzy nie mają kont na portalach aukcyjnych, proszą, żeby coś kupić, robię to. Płacę, a oni obiecują, że oddadzą w tym tygodniu, za tydzień, miesiąc. I mie oddają... Nieumiejętność odmawiania doprowadza mnie do szału, gdyż coraz częściej czuję się oszukiwany i wykorzystywany. Pomaganie, które sprawiało mi kiedyś radość, zaczyna obracać się dla mnie w koszmar. Nie mam już sił ciągle prosić, a nie chcę grozić policją, bo zależy mi na dobrych relacjach. Co ze mną jest nie tak?

MARCIN

Witaj

A może ty nie umiesz brać, a nie odmawiać? Taka było moja pierwsza myśl, kiedy przeczytałam twój list. Branie i dawanie to wymiana: nie ma dawania bez brania i odwrotnie. Twój bliscy i znajomi z pewnością przyzwyczaili się do tego, że jesteś przede wszystkim dawcą, dlatego każdy z nich ciągle czegoś od ciebie potrzebuje. To jest trochę tak jak z kupowaniem książek w księgarni – wiadomo, że jeśli pójdziesz do księgarni, mam szansę kupić tam książkę. Kiedy jestem znajomą Marcina i poproszę go o coś, na pewno to dostanę. Jesteś w stanie sobie wyobrazić, co by się działo, gdybyś pewnego dnia odmówił, powiedział „nie”? Albo jeszcze lepiej: nie dam, nie pomogę, nie załatwię, bo... nie mam. Znasz przysłowie „z próżnego i Salomon nie należy”?

No właśnie, jeśli nadal będziesz przede wszystkim dawał, pewnego dnia okaże się, że nie masz już nic do dania, wtedy znajomi się od ciebie odwrócą, pójdą szukać kogoś innego

kto da, bo będzie miał. Odmawianie nie jest jakąś niemożliwą do opanowania sztuką. Jeśli wyraźnie poczujesz, że nie masz już niczego do dania albo że po prostu nie chcesz pomóc, załatwić, forma, w jakiej to zrobisz, jest właściwie bez znaczenia.

To, że jeśli dajesz, to niewiele dostajesz w zamian, to w zasadzie czysta matematyka. Wyobraź sobie, że pole wymiany to 100 proc.; jeśli dajesz 90 proc., to możesz dostać jedynie 10 proc. Trochę mało.

Tak naprawdę nie lubię „dawania”, wolę „dzielenie się”, bo dając, zawsze oczekujemy, że ktoś nam odda, zrewanżuje się, da tyle samo, co dostał (żeby było sprawiedliwie). Dzielę się tylko tym, czego mam w nadmiarze, więc nie oczekuję, że ktoś mi odda. Jeśli tak się stanie, to super, jeśli nie, to nie czuję się pokrzywdzona, bo podzieliłam się, a nie dałam kosztem siebie. Spróbuj przez kilka tygodni praktykować dzielenie się, zamiast dawania.

CZY ZA KAŻDĄ POMOC TRZEBA SIĘ ZREWANŻOWAĆ?

Redakcja i Pani Ewo

Wychodzę z założenia, że jeśli ktoś mi coś daje czy proponuje – nie mówię o relacjach w pracy czy jakichś przypadkowych, tylko przyjacielskich – to wie, co robi, więc jeśli to przyjmuję, nie wiąże tego z koniecznością rewanżu. Żeby było jasne, przyjaciele są dla mnie ważni, więc też pomagam, jeśli ktoś potrzebuje, albo robię drobne przysługi, stawiam kawę, ciastko. Ale nie chcę tego wiązać z jakimś „coś za coś”.

Mam koleżankę, która natomiast oczekuje, że będę jej „dłużna” za każdy gest. Strzela focha, kiedy jej czegoś odmawiam. Czuję, jakby wywierala na mnie presję, albo w zamian za swoją życzliwość chciała mnie zawłaszczyć. A może to ona ma rację, że ją wykorzystuję? Albo jestem przewrażliwiona? Jak to rozpoznać?

MAGDA



Droga Magdo

Odpowiedź na list Marcina jest właściwie odpowiedzią również na twoje pytania. Nawyk oczekiwania rewanżu w zasadzie wypracowujemy sobie już w dzieciństwie. Pierwsze interakcje w piaskownicy, a właściwie ingerencja dorosłych pokazuje zależność: chcesz wiaderko chłopczyka, to daj mu swoją łopatkę – jeśli coś dajesz, masz prawo oczekiwać, że coś dostaniesz w zamian. Oczywiście w każdej relacji wymieniamy się tym, co mamy najlepsze: uwagą, uważnością, bliskością, miłością czy chęcią niesienia pomocy.

Dobrze by było, gdyby te wymiany były sprawiedliwe, ale w realu zwykle jeden jest bardziej dawcą, a inny bardziej

biorcą. Na dodatek bardzo łatwo przekroczyć granicę dawania (niebrania) i w pewnym momencie biorca czuje, że zadłużył się bez możliwości zwrotu/wyrównania rachunku, i wtedy najczęściej ucieka z relacji. Model relacji „coś za coś” rzeczywiście może być mało satysfakcjonujący. Jeśli czujesz, że jesteś zmęczona tym nadmiarowym daniem koleżanki, po prostu jej o tym powiedz. Postaw sprawę jasno: nie, dziękuję, nie chcę być twoim dłużnikiem. Życzliwość, sympatia, chęć przebywania w czyimś towarzystwie to są „dary”, które powinny być ofiarowane z czystego serca, bez oczekiwania rewanżu. Jeśli tak nie jest, to mamy prawo ich nie przyjąć.

>

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



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzina, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...

reklama



CZY WARTO BRAĆ KREDYT?

Dzień dobry,

W moim domu panowała zasada, że jeśli kogoś na coś nie stać, to nie powinien tego kupować. Kredyty są złe, banki oszukują itd. Większość moich przyjaciół kupiła mieszkania na kredyt, ja też nie widzę szans, żeby mieć nawet najmniejsze mieszkanie bez pożyczania. Kiedy tylko spróbowałam porozmawiać z rodzicami, zaraz usłyszałam starą śpiewkę. Staram się nie dać zdominować temu myśleniu, ale co rusz słyszę, że ktoś się boi o pracę, bo ma ratę kredytu. Ja mam teraz dobrą pracę, od pięciu lat w tej samej firmie, wydaje się stabilna, ale wszystko może się zmienić.

Od czasu wyjazdu z domu na studia mieszkam u kogoś, w wynajmowanym pokoju albo we wspólnym mieszkaniu. Teraz mieszkamy we trzy z koleżankami, jest OK, ale chciałabym zamieszkać u siebie, urządzić się, jak chcę. I wracam do tego, że bez kredytu nie mam nawet co marzyć o kupnie czegośkolwiek. Tylko nie wiem, jak mentalnie zniosę to, że przez 30 lat miesiąc w miesiąc będę musiała mieć kilka tysięcy na samą ratę. Może lepiej wyjechać na kilka lat za granicę i zarobić na kawalerkę? Może nie nadaje się do tego, żeby brać kredyt? Czy jest jakiś sposób, żeby to sprawdzić? Proszę o odpowiedź.

NIEPOSIADACZKA WŁASNEGO KĄTA

Witaj,

Masz doskonałą intuicję, rzeczywiście tematy dotyczące pieniędzy, zarabiania i wydawania, zasługiwania na nie są efektem rodzinnego emocjonalnego posagu, czyli przekonań, jakie na temat materii wynieśliśmy z rodziny pochodzenia. „Jeśli kogoś na coś nie stać to nie powinien tego kupować” – odczarowanie tego przekonania pozwoli ci podjąć decyzję, czy chcesz/powinnaś/możesz wziąć kredyt na mieszkanie. Napisz sobie to zdanie na kartce i przez tydzień albo dłużej staraj się je rozszyfrowywać, rozkładając na czynniki pierwsze. Co to znaczy, że kogoś na coś nie stać? Czy są ludzie, których stać na wszystko? Jak oni to robią, że stać ich na wszystko? Na co stać ciebie? Co by się musiało wydarzyć, żeby stać cię było na wzięcie kredytu? Czy chodzi jedynie o pieniądze? Czy jesteś przekonana, że ciebie stać jedynie na wynajmowanie mieszkania?

Oczywiście, decydując się na kredyt, musisz mieć jakieś zaplecze finansowe. Twoja praca wydaje się stabilna, więc nie tylko o pieniądze tu chodzi. Z emocjonalnego punktu widzenia biorąc kredyt, niejako występujesz przeciwko rodzinnej lojalności, sprzeniewierzając

się zasadom w niej panującym. To odważne posunięcie, ale... na tym polega dorosłość i rozwój. Rodzina pochodzenia to nasze korzenie, bez niej by nas nie było. Jednak każdy z nas ma prawo część rodzinnych zasad, przekonań, wartości z szacunkiem odłożyć na półkę i stworzyć swoje. Wyobraź sobie, że zasada dotycząca tego, kogo stać na kredyt, nie jest twoja.

Czy chcesz mieć swój dom? Czy teraz jesteś gotowa wziąć kredyt? Czy i kiedy chcesz powiedzieć rodzinie o tym? O kredycie, a może jedynie o tym, że podjęłaś decyzję o kupnie swojego pierwszego mieszkania?



AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ ZESTAW KOSMETYKÓW BIOVAX DO PIELĘGNACJI WŁOSÓW Z LINII RECOVERY COLOR THERAPY ORAZ ULTRA VIOLET





*Jesień to druga wiosna,
kiedy każdy liść jest kwiatem.*

Albert Camus

Opaska spada z oczu

Niemiała konfrontacja z rzeczywistością będąca wynikiem zbyt wygórowanych oczekiwań? A może po prostu stały element naszego życia? Rozczarowanie to kolejna karta emocji, którą odkrywają dziennikarka **JOANNA OLEKSZYK** i psycholożka **KATARZYNA MILLER**

ILUSTRACJA ADA KUJAWA

KIEDY CZAR PRYSKA...

...pojawia się rozczarowanie. Czyli z urodzinowego balonu uchodzi powietrze, płyta zatrzymuje się z głośnym zgrzytem, a my spadamy z wysokości. Jesteśmy rozczarowani, gdy nasze oczekiwania zostają niespełnione, nadzieje – zawiedzione, wiara – sprzeniewierzona, a wiedza – podważona. „Zawiodłem się na tobie” – mówimy, kiedy ktoś nas rozczarowuje, choć czasem jego jedyną winą jest to, że nie sprostał naszym wyobrażeniom.

Rozczarowanie to niemiała konfrontacja z rzeczywistością. Czujemy się wtedy oszukani, zawiedzeni, niespełnieni, wystrychnięci na dudka, naiwni... Pod spodem rozczarowania często ukrywa się złość, a nawet smutek. „Dlaczego nie może być tak, jak chciałem?”, „Dlaczego znów mi się nie udaje?”, „Dlaczego ciągle spotykają mnie takie rzeczy?” – pytamy właściwie nie wiadomo kogo. Prawda jest jednak taka, że rozczarowanie pojawia się zwykle wtedy, gdy coś nam przesłania rzeczywistość, spowija nas niczym czar, który zwoździ na manowce. Rozczarowanie jest

jedynie zdjęciem przepaski z naszych oczu. A to bywa bolesne.

PO CO NAM TO UCZUCIE?

Wskazuje, że daliśmy się ponieść własnym wyobrażeniom, oczekiwaniom, fantazjom. Iluzja stała się ważniejsza od rzeczywistości. Że za bardzo pokładaliśmy zaufanie w innych i zbyt im wierzyliśmy. Tym samym oddaliśmy im nad sobą władzę, skupiliśmy się na świecie dookoła, zamiast na nas samych. To także znak, że być może nasza poprzeczka – dla siebie i innych – jest zbyt wysoko zawieszona i niemożliwością jest do niej doskoczyć. Życie jest, jakie jest. Nie ma obowiązku nas zadowalać.

ZADANIA:

● **Czy czujesz czasem, że rozczarowujesz sam siebie?** Jeśli tak, to zastanów się, czy aby nie za dużo od siebie wymagasz lub wręcz wykazujesz się niesprawiedliwością. Być może rzeczy, które masz sobie do zarzucenia, nie są wcale „twoje”, może jedynie powtarzasz je za

kimś, a tak naprawdę jesteś doskonała i doskonały właśnie taka, jaka jesteś, i taki, jaki jesteś. Czyż to nie wyzwalająca myśl?

● **Jeśli twój partner ciągle cię rozczarowuje, może problem nie tkwi wcale w nim,** tylko w twoich wygórowanych oczekiwaniach? Albo w tym, że uważasz, iż sam powinien się domyślić, czego od niego potrzebujesz?

● **Zapisz na kartce swoje ostatnie największe rozczarowania.** Następnie postaraj się wysledzić, jakie oczekiwania za nimi stoją, np. „Ludzie powinni być dla mnie mili i uprzejmi”, a następnie zamień je na bardziej realistyczne podejście, np. „To świetnie, jeśli inni są dla mnie mili i uprzejmi, ale jeśli tak się nie dzieje, nie wpływa to na moje samopoczucie”. Oszczędzi ci to w przyszłości kolejnych rozczarowań. **IS**



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



SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ

TRZY
ŻYCZENIA

„TRZY TYSIĄCE LAT
TESKNOTY”,
REŻ. GEORGE MILLER
JUŻ W KINACH

Chciecie bajki? Oto bajka... Najnowszy film George'a Millera jest trochę baśnią z 1001 nocy, trochę przypowieścią, a trochę romanssem. Doktor Alitha Binnie, grana przez Tildę Swinton, jest z zawodu narratolożką, trzeźwo stąpającą po ziemi. Poznajemy ją w momencie, gdy

przyjeżdża na konferencję naukową do Stambułu. Hotel Pera Palace, w którym ma nocować, nie pierwszy raz pojawia się na dużym ekranie jako miejsce magiczne (serial „O północy w Pera Palace”). Dlatego niech was nie zdziwi, że właśnie tam Alitha przypadkiem uwolni dżina (Idris

Elba), który – w oczekiwaniu na jej trzy życzenia – zaczyna snuć opowieść o swoim życiu. Nie zdradzając zakończenia, zachęcam was do poddania się urokowi tej opowieści oraz znalezienia własnej odpowiedzi na pytanie dżina: czego tak naprawdę pragnie twoje serce?



FILM „BROAD PEAK”,
REŻ. LESZEK DAWID
DOSTĘPNY NA PLATFORMIE
NETFLIX OD 14 WRZEŚNIA

OSTATNI SZCZYT

Wszyscy znamy zakończenie tej historii, tym bardziej warto powrócić do jej źródeł. Leszek Dawid, reżyser m.in. „Jesteś Bogiem”, w swoim długo wyczekiwany filmie nie analizuje przyczyn tragedii wyprawy na Broad Peak z 2013 r., choć też o niej opowiada. Skupia się na pierwszej zimowej próbie zdobycia szczytu w 1988 r. oraz na małżeństwie Berbeków: Macieja i Ewy – ich relacja jest ukazana z czułością, ale i realizmem. Dzięki temu jesteśmy w stanie poczuć prawdziwy tragizm wydarzeń sprzed dziesięciu lat.