

RELACJE

Z MŁODSZYM
PARTNEREM

SEKS W CIAŻY
-CZYSTA KORZYŚĆ

ZDROWIE

ULECZYĆ TRAUMĘ
CHIŃSKA RECEPTA
NA JESIEŃ

SPORT BEZ BÓLU

PSYCHOTERAPIA POZNAWCZO-

-BEHAWIORALNA:

NA CZYM POLEGA?
KOMU POMOŻE?

NOWE CYKLE:

PROF. BOGDAN
DE BARBARO:
„ZA I PRZECIW”

MATEUSZ
OSTROWSKI:
WEWNĘTRZNE
POSTACI

WYSOKOSPRAWCZOŚĆ

KOMPETENCJA
PRZYSZŁOŚCI

TEMAT
NUMERU

Młodzi w kryzysie JAK ICH WSPIERAĆ?



SYLVECO

silva · natura · ecologia

ziołowa pielęgnacja

www.sylveco.pl



SYLVECO

arnikowe mleczko
oczyszczające

łagodnie zmywa zanieczyszczenia
chroni skórę przed wysuszeniem
koi zaczerwienienia



ziołowa pielęgnacja
| brzoza biała
| arnika góraska

100% NATURY

M



MONIKA STACHURA
P.O. REDAKTOR NACZELNA

Życiowe premiery

Cudowne jest to, że ciągle można robić coś po raz pierwszy. Ja w tym roku np. byłam pierwszy raz w Londynie i jadłam pierwsze w życiu *fish and chips*. Były oczywiście i te smutne życiowe premiery, jak nasze wspólne doświadczenie wojny tuż-tuż i poczucia, że od stania się uchodźcą dzieli nas tak niewiele. Przywołuję to wszystko dlatego, że oto piszę mój pierwszy wstępniak do SENSu. I jak przed pójściem do nowej szkoły czy klasy (w końcu to numer wrześnieowy) trochę się cieszę, trochę denerwuję, a przede wszystkim jestem ciekawa, jak to będzie... Ale wiem zarazem, że jestem w dużo bardziej komfortowej sytuacji niż wielu nastolatków pod koniec wakacji.

„Przyciśnięci”, „z łatką trudnych”, „traktowani jako chorzy, choć to świat, który im stworzyliśmy, jest chory”, „skazani na edukowanie przez niewyedykowanych dorosłych” – mówią terapeuci o młodych ludziach w kryzysie, który już dawno przekroczył granice „normalnego” rozchwiania emocjonalnego w wieku nastu lat. Jak ich wspierać? „Można gadać bez przerwy, można nie, różnie jest, ale rodzina nie jest od tego, żeby gadać o emocjach, lecz żeby była serdeczność i troska” – podpowiada psycholog kliniczny Sebastian Galant.

A skoro już jesteśmy przy serdeczności, to tej nigdy dość! Wobec innych: rodziny, przyjaciół, zaprzyjaźnionych seniorów, zwierzaków, nie tylko domowych, ale i wobec siebie, bo – jak zauważa Katarzyna Miller – sobie najmocniej potrafimy dawać.

„Zaraz dzień/ jeszcze jeden/ zrób, co możesz” – słowa Czesława Miłosza przywołuje w tym numerze Jacek Bożek, założyciel Klubu Gaja, jednej z najstarszych organizacji ekologicznych w Polsce.

I z tym apelem Was (nas) wszystkich zostawiam.

SENSOWNY POCZĄTEK

- 4 **Listy do psychologa**
Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz
- 8 **Psychonewsy Filmy**

TEMAT NUMERU

MŁODZI W KRYZYSIE

- 10 **Stan po burzy** O dzisiejszej kondycji psychicznej nastolatków rozmawiamy z psychologiem klinicznym Sebastianem Galantem
- 16 **W poczuciu absurdu** Co chcą nam przekazać dzieci w kryzysie? Odpowiada lekarz rezydent psychiatrii Przemysław Zakowicz
- 20 **Depresja nastolatków. Zamiast radzić słuchajmy** – apeluje do rodziców psycholożka Małgorzata Sukhareva
- 24 **Żeby uczyć młodych o świecie, najpierw sami musimy go sobie poukładać** – rozmowa z edukatorką seksualną dr Alicją Długołęcką

RELACJE

- 30 **Damsko-męskie** Ona starsza, on młodszy. Czy taki model związku będzie rozwijany w przyszłości – pytamy terapeutę Jacka Masłowskiego
- 34 **Seksualnie** Seksuolożka Natalia Kotyk wyjaśnia, czy seks w ciąży to dobry pomysł
- 38 **Związek** Aktywność to nie wszystko
- 42 **Reportaż** Przywrócić seniorów społeczeństwu
- 48 **Wychowanie** Dziecko nie trudne, a z trudnościami
- 52 **Za i przeciw** Felieton Bogdana de Barbaro

ROZWÓJ

- 54 **W nurtach** Przewodnik po terapii poznawczo-behavioralnej
- 58 **Moja wioska** Ideę Wewnętrznych Postaci przybliży psychoterapeuta POP Mateusz Ostrowski



10

TEMAT NUMERU

Coraz trudniej być nastolatkiem



74

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

Twórczość zaangażowana w przyrodę

ILUSTRACJA NA OKŁADCE Adriana Dziewulska PROJEKT OKŁADKI Maciej Kalkus

psychologia dla ciebie

sens

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierzciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierzciadlo.pl

REDAKTOR NACZELNA

p.o. MONIKA STACHURA
dyrektor artystyczny Maciej Kalkus
korekta Beata Saracyń
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-Plotrowska, Julia Wollner

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/

42

REPORTAŻ O seniorach inkluzywnie



112

Zdrowie Co Tradycyjna Medycyna Chińska zaleca na jesień?



62 Kompetencje przyszłości

Wysokosprawczość

66 Numerologia

Archetyp Osemki

70 Informator

o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

74 Współautorem jest cały świat

Sztuka zaangażowana przyrodniczo

78 Recenzje

Książki z SENSem

80 Zdarzenia

Warto posłuchać i zobaczyć

82 Filmoterapia

O dokumencie „Diana. The Princess”
rozmawiają Grażyna Torbicka
i Martyna Harland

KOMUNIKACJA W PRAKTYCE

86 Uwolnić się od zaklęć

Wywiad z psychoterapeutką
Agnieszka Kozak i językoznawcą
Jackiem Wasilewskim

92 Moc kobiet

Psycholożka Katarzyna Miller zachęca, by mówić do siebie czule

96 Stop! To jest moja przestrzeń

Pokojuowe komunikowanie granic

100 Kiedy milczenie przestaje być złotem

Rozmowa z szefem: po pierwsze, fakty

ZDROWIE

104 Trauma

Nie musisz borykać się z nią do końca życia

108 Sport to zdrowie

Na czym polega trening zrównoważony

112 Medycyna chińska

Recepta na jesień

117 Bliżej natury

Życie w zgodzie z przyrodą

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA ultraSKY volume 70 g/m², posiadającym certyfikat FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER

BIURA WYDAWCÓW PRASY



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,

rostrzygnięcie 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 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 września**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

leipa passion
process
technology



Jak pomóc bliskiej osobie zaspokoić deficyty emocjonalne? Co może kryć się za brakiem pewności siebie? Czy każde trudne doświadczenie trzeba przepracować? – pytają nasi Czytelnicy. Na ich listy odpowiada psychoterapeutka

EWA KLEPACKA-GRYZ

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



BRAKUJE MI PEWNOŚCI SIEBIE

Dzień dobry

Mój odwieczny problem polega na braku pewności siebie. Nie wiem, czy da się normalnie funkcjonować z nieustannie paralizującym strachem. Choć mam już pewien sukces na tym polu, nie całkiem ujarzmiłam moje „strachy”. Jestem nauczycielką i choć kiedyś stanięcie przed całą klasą wydawało mi się niemożliwe, udało się! Po kilku latach praktyki jakoś mi to wychodzi; nie wiem, może rutyna zadziałała, ale mogę powiedzieć, że nieśmiałość już mnie nie zjada. Zjada mnie natomiast w kontaktach z obcymi i nie tylko. Mój mąż ma bardzo bogatego, inteligentnego szefa, który jest bardzo obyty w świecie. Ostatnio musimy razem pojawiać się na pewnych spotkaniach reprezentacyjnych i czuję się w tych sytuacjach bardzo niepewnie, jak szara mysz. Wydaje mi się, że nie mam nic do powiedzenia, koszmar po prostu. Choć i mąż, i szef są bardzo kulturalni, kompletnie nie wiem, co mówić. Niby rozmawiamy na neutralne tematy, ale za każdym razem mam wrażenie, że strzelam gafę. Jak z tego wybrnąć?

AGATA

Droga Agato

Przede wszystkim najważniejsze jest, że doceniasz swoje sukcesy w zakresie oswajania pewności siebie. Ciekawa jestem, jak ci się to udało. Warto ten sposób przenieść na inne relacje.

Jeśli chodzi o inne relacje z ludźmi, np. na służbowych spotkaniach męża, to pamiętaj, że pewność siebie nie znosi przymusu. Kiedy piszesz, że musisz pojawiać się na tych spotkaniach, a szef jest obyty w świecie, z góry ustawiasz się na niższej pozycji; w roli osoby, która „coś musi”, choć być może wcale nie chce a na dodatek nie jest „obyta w świecie”. Nic dziwnego, że czujesz się tam jak szara mysz.

Coś mi się wydaje, że to ty sama przydzielisz sobie tę rolę. Dlaczego?

Chcę, żebyś mnie dobrze zrozumiała; role, które odgrywamy w życiu, zwykle

wybieramy sobie sami, oczywiście najczęściej nieświadomie. Pod rolę osoby nieśmiałej czy mało pewnej siebie można ukryć wiele niezbyt akceptowanych społecznie emocji, takich jak złość czy zazdrość.

Proponuję, żebyś przestała koncentrować się na swojej nieśmiałości, tylko na swoich uczuciach. Co czujesz, ilekroć kolejny raz musisz towarzyszyć mężowi? Albo jeszcze wcześniej – spróbuj zamienić przekonanie „muszę” na „decyduję się” albo „taki jest mój wybór” czy „robię to dla męża, bo kocham go a dla niego ważne jest żebyśmy byli tam razem”. Gwarantuję ci, że od razu poczujesz się lepiej.

Czy twój mąż wie, że te spotkania służbowe są dla ciebie tak trudne? Czy mógłby zrobić coś, żeby było ci łatwiej?

CZY MOŻNA BYĆ TROCHĘ DDA?



Pani Ewo

Interesuję się rozwojem osobistym i ostatnio usłyszałam (ciekawe, że dopiero teraz) w wypowiedziach specjalistów coś, co kazało mi się zastanowić nad DDA. Raz usłyszałam, że jest coś takiego jak „być trochę DDA”, czyli niby nic złego się nie dzieje, rodzice byli wspierający, w domu nie było przemocy ani nie brakowało pieniędzy na życie, tylko co jakiś czas któreś z rodziców się upijało. I że to może zostawiać ślad. Za drugim razem inna psychoterapeutka wspomniała, że osoby DDA mogą źle znosić, jeśli ktoś dla nich ważny się spóźnia, bo uruchamia się w nich mechanizm lęku. To fragmenty wyrwane z jakiejś całości, ale coś we mnie obudziły, bo rozpoznałam u siebie takie zachowania: np. przez długi czas nadmiernie reagowałam właśnie na spóźnienia innych albo wstydziłam się za kogoś. Radzę sobie w życiu dobrze, mam przyjaciół, nie boję się wyzwań, tzn. oczywiście jakieś duże zmiany mnie stresują, ale to nie powstrzymuje mnie od działania. Chcę przez to powiedzieć, że generalnie jest dobrze, więc nie planuję terapii DDA, zwłaszcza że chyba to są przede wszystkim grupy. Chodzi mi o to, czy mogę sama – jak? – przepracować te myśli.

KLARA

Droga Klaro

Jeśli, jak piszesz, radzisz sobie w życiu dobrze, masz przyjaciół, nie boisz się wyzwań, to ja bym nie szukała dziury w całym. Jestem za rozwojem osobistym, ale przeciwko uleganiu modzie np. na DDA. A bycie „trochę DDA” to już naprawdę jakiś wymysł.

Każdy z nas albo prawie każdy dorastał w mniej lub bardziej dysfunkcyjnej rodzinie, bo jedno z rodziców przez dłuższy czas było chore, bo rodzice byli zbyt zajęci i dziecko wychowywali dziadkowie, bo mieli mało pieniędzy, bo jedno z nich wyjechało za granicę do pracy czy ojciec miał romans i dziecko

było obarczone koniecznością dochowania tajemnicy... Zgadza się, że te czy inne wydarzenia rodzinne odcisnęły się piętnem na dorastaniu dziecka, ale etykiетка bycia „trochę DDA” w niczym tu nie pomoże.

Dlatego myślę, że przepracowywanie w sobie myśli o DDA absolutnie nie jest ci potrzebne. Być może warto, żebyś umówiła się na jedną konsultację do psychoterapeuty, który pomoże ci ocenić, czy jakieś tematy z twojego dzieciństwa wymagają omówienia w terapii albo wspólnie ustalicie dalsze kierunki twojego rozwoju.

>

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



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzinna, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



CZY MOGĘ POMÓC MĘŻOWI W KONTAKCIE Z MATKĄ?

Droga Redakcjo

Jestem mamą ze stosunkowo krótkim stażem, popełniam błędy, ale buduję z synkiem relację opartą na bliskości. Kiedy mąż na nas patrzy, bywa radosny, jednak widząc taką bliskość, często przeżywa coś w rodzaju otwarcia oczu na swoje dzieciństwo i własną mamę, i cierpi z tego powodu. Ma tyle pytań o to, jaki był jako dziecko, czym się bawił, co go interesowało, a gdy zapyta, słyszy: płakałeś ciągle, dziecko jak dziecko, nie pamiętam, czwórkę was miałam... Mąż jest najstarszy, nie był tulony. Kiedyś potrzebę zauważonym, docenionym komunikował płaczem, agresją, krnąbrnością. Teraz komunikuje wprost: chciałbym, żebyś mnie odwiedziła, choć raz pobawiła się z moim synem. Słyszysz w odpowiedzi: teraz mi nie pasuje, jestem zmęczona.

Mimo wielu prób nie potrafię zrozumieć tej oziębłości. Mąż cierpi, bo – sam będąc już rodzicem – zastanawia się, czy mama nie jest ciekawa jego życia, tego, jakim jest tatą, jak bawi się z dzieckiem. Nie ma między nimi kłótni, a jakiś rodzaj blokady.

Mąż nie chce iść na terapię. Ale jest mu przykro, gdy moi rodzice nas odwiedzają, bawią się z wnukiem, świętują ważne daty, a on wie, że ze strony swojej mamy nie ma co liczyć na taki serdeczny kontakt. Jak mogę mu pomóc?

CZYTELNICZKA

Droga Czytelniczko

List napisałaś ty, a nie twój mąż, dlatego mogę odpowiedzieć jedynie tobie. Rozumiem twoje zdziwienie, że matka może tak nie być zainteresowana życiem swojego dorosłego dziecka, rozumiem twoje bezskuteczne próby zrozumienia teściowej i przede wszystkim rozumiem twoją troskę o męża. Gdybym miała jednym zdaniem odpowiedzieć na twoje pytanie, powiedziałabym, że nie możesz zrobić nic, a jednocześnie już robisz bardzo dużo.

Nie możesz odmienić przeszłości męża. On również nie może tego zrobić. Prawdopodobnie jego próby zainteresowania matki sobą i swoim życiem są związane z podświadomą nadzieją, że może teraz, w dorosłym życiu, dostanie od niej to, czego nie dostał w dzieciństwie. Niestety, tak się nie stanie. A matka twojego męża dała każdemu z dzieci tylko to, co miała.

Jeśli jednak mamy odwagę nazwać rzeczy po imieniu: tak nie dostałam/em od rodziców uwagi, nie mieli czasu, żeby mnie wysłuchać, to w dorosłym życiu sami możemy dać to innym, np. partnerowi czy dziecku.

Twój mąż jest prawdziwym szczęściarzem, bo jego żona potrafi dać swojemu dziecku tyle cudowności: bliskość, uważność, czas, miłość. A on jako tata może dać swojemu synowi to wszystko, czego jemu samemu brakowało. Patrząc na ciebie, będzie wiedział, jak to zrobić. I na tym właśnie polega twoja pomoc.

Jesteś jego ukochaną kobietą, którą wybrał sobie (nawzajem się wybraliście) na życie. Dawaj

mu to co jako dojrzała kobieta chcesz i możesz dać ukochanemu mężczyźnie. Nigdy nie staraj się wchodzić w rolę jego matki, opiekunki czy terapeutki. To, co wydarzyło się w dzieciństwie, to już przeszłość; może trudna i bolesna, ale przed wami przyszłość, która zależy tylko od was. I na tym się koncentrujcie.

**AUTORKI LISTÓW OTRZYMAJĄ
ZESTAW DO PIELĘGNACJI DŁONI HANDY LAB.
HOME SPA: EXTREME HYALURON HAND MASK
+ EXTREME RETINOL HAND MASK**





*Ci, którzy śnią za dnia,
wiedzą wiele rzeczy, które wymykają się tym,
którzy śnią tylko nocą.*

Edgar Allan Poe

SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ



ŚWIĘTY SPOKÓJ

„CICHĄ ZIEMIĄ”,
REŻ. AGNIESZKA
WOSZCZYŃSKA,
W KINACH OD 26 SIERPNIA

Włoskie wakacje **Anny i Adama** wyglądają jak kadr z reklamy... **skandynawskiego designu**. Oboje piękni, jasni, strzeliści i nad wyraz poważni – ubierają się w stonowane barwy, z gracją uprawiają jogging i spożywają posiłki na tarasie wynajętej willi, a wieczorami uprawiają

seks w ciemnościach sypialni. Jedno tylko psuje ten idealny obrazek – nieczynny basen przed domem. Mężczyzna, który przychodzi go naprawić, a który prawdopodobnie przybył do miasteczka razem z tysiącami przymusowych emigrantów z Syrii, zburzy ich dotychczasowy – po-

zorny – spokój. Pełnometrażowy debiut reżyserki Agnieszki Woszczyńskiej każe przyrzeć się naszej tendencji do zamknięcia się we własnych bańkach i obojętności na kwestie, które bezpośrednio nie dotyczą naszej „kasty”. Czy w ten sposób nie obojętniejemy też na siebie nawzajem?



SERIAL „YELLOWJACKETS”,
TWÓRCY: BART NICKERSON,
ASHLEY LYLE,
DOSTĘPNY NA CANAL+

ŻEŃSKI SURVIVAL

Yellowjackets to żeńska drużyna futbolowa, która wyrusza na stanowe mistrzostwa. Mamy rok 1996 i ich samolot właśnie rozbija się gdzieś pośród leśnych ostępów. Znaczna część drużyny wychodzi cało z katastrofy, ale staje w obliczu konieczności przeżycia w dzicy – do czasu, aż zostanie znaleziona przez służby ratunkowe. W kolejnej scenie przenosimy się do roku 2021 i te same bohaterki widzimy już jako dojrzałe kobiety. Wiemy, że wydarzenia sprzed 25 lat odbiły się na ich życiu i psychice. Co się właściwie wtedy stało? Oglądajcie!

WYBUCHOWA PARA

Katia i Maurice Krafftowie przez ponad ćwierć wieku byli jednymi z czołowych wulkanologów, ale też niezwykle zgraną parą. Postanowili, że nie będą mieć dzieci, a każdą wolną chwilę poświęcą dokumentowaniu pasji ich życia – pięknych, ale i nieobliczalnych wulkanów. Z czasem pasja zamieniła się w misję. To właśnie dzięki ich staraniom zaczęto ewakuować ludność z terenów zagrożonych.



FILM „WULKAN MIŁOŚCI”, REŻ. SARA DOSA,
W KINACH OD 19 SIERPNI



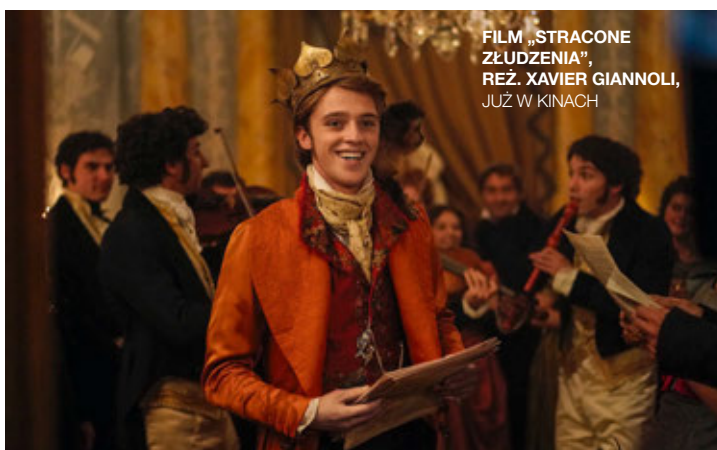
SERIAL „PARKS AND RECREATION”, TWÓRCY:
GREG DANIELS, MICHAEL SCHUR, WSZYSTKIE
7 SEZONÓW DOSTĘPNE NA HBO MAX

WITAJCIE W PARKU!

Optymizm Leslie Knope, zastępczyni kierownika Działu Parków i Rekreacji miasteczka w stanie Indiana, jest zaraźliwy. Do tego stopnia, że już od drugiego sezonu (nie zrażając się pierwszym, na szczęście ma tylko sześć odcinków) nie sposób żyć bez śledzenia perypetii Leslie i jej podwładnych. Serial obśmiewa urzędnicze absurdy, ale też jest dowodem na to, że nawet skrajnie odmienne osobowości mogą się dogadać.

HISTORIA Z MORAŁEM

Aż siedem Cezarów, nagród Francuskiej Akademii Filmowej, mówi samo za siebie. Absolutny wakacyjny must watch! Ekranizacja powieści Honoré de Balzaca, największego moralisty swojej epoki, jest zaskakująco aktualna, choć scenografia i kostiumy znakomicie przywołują czas przeszły. Opowiada historię utalentowanego chłopaka, który wyrusza do Paryża – z miłości do pewnej arystokratki i w nadziei na opublikowanie swojego tomiku wierszy. Inteligentne, brawurowe, głębokie, momentami bardzo zabawne kino!



FILM „STRACONE
ZŁUDZENIA”,
REŻ. XAVIER GIANNOLI,
JUŻ W KINACH



FILM „POWODZENIA, LEO GRANDE”,
REŻ. SOPHIE HYDE, JUŻ W KINACH

SPOTKANIE NA SZCZYCIE

O tym filmie było głośno już kilka miesięcy przed premierą. Jeśli więc jeszcze nie poszliście na niego do kina, może przekonają was nasze argumenty. Nancy i Leo. Emerytowana nauczycielka i pracownik seksualny. Sześćdziesięciolatka i dwudziestolatek. Fabuła dotyka tabu na temat seksualności dojrziałych kobiet, ale jest czymś więcej niż walką o prawo do orgazmu. Ukazuje spotkanie dwóch, wydawałoby się, niemających ze sobą nic wspólnego światów. Czule i bardzo uczące. Bo pokazuje, że dotykiem, uważnością na drugiego człowieka i szczerością – można uzdrowić. Siebie lub kogoś.

temat
numeru
**MŁODZI
W KRYZYSIE**



Stan po burzy

Jest taki etap w rozwoju, kiedy rodzic czuje, że przeszkadza dziecku. I to naturalne, nie ma się co na siłę wpychać z rozmowami. Ale trzeba obserwować, na ile młody człowiek funkcjonuje społecznie, na ile umie rozładowywać w konstruktywny sposób napięcia, czy nie idzie w drogi albo alkohol – mówi psychoterapeuta SEBASTIAN GALANT, którego pytamy o kondycję psychiczną nastolatków po pandemii

ILUSTRACJA ADRIANA DZIEWULSKA