

p o l e c a

zwierciadło

psychologia dla ciebie

sens

nr 09 (156) WRZESIEŃ 2021 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

**TRUDNE
POWROTY**
w miłości,
przyjaźni,
do przeszłości

14 STRON

WIZERUNEK

JAK MÓWIĆ,
BY CIĘ
SŁUCHANO?

ZDROWIE

DOBRE
ŻYCIE
Z CUKRZYCĄ

KRYZYSY NASTOLATKÓW

NIE
PASUJĘ!

Dwie twarze Marii CZUBASZEK

TEMAT NUMERU

Pewna siebie **OD DZIŚ**

SZKOŁA UMIEJĘTNOŚCI

UWAGA,
TO NAPAD!
PANIKI

DAMSKO-MESKIE
MAGIA
PIERWSZEJ
MIŁOŚCI

ROZWÓJ
TERAPEUTYCZNA
MOC
PŁYWANIA

PSYCHOASTROLOGIA
ARCHETYP
PANNY

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
0 9 >
9 1771897 443102

TRUDNE
POWROTYw miłości,
przyjaźni,
do przeszłości

14 STRON

WIZERUNEK
JAK MÓWIĆ,
BY CIĘ
SŁUCHANO?ZDROWIE
DOBRE ŻYCIE
Z CUKRZYCĄKRYZYSY
NASTOLATKÓW
NIE PASUJĘ!*Dwie
twarze
Marii*
CZUBASZEKSZKOŁA
UMIEJĘTNOŚCIUWAGA,
TO
NAPAD!
PANIKIDAMSKO-
-MĘSKIE
MAGIA
PIERWSZEJ
MIŁOŚCIPSYCHOASTROLOGIA
ARCHETYP
PANNYROZWÓJ
TERAPEUTYCZNA
MOC PŁYWANIA

TEMAT NUMERU

Pewna
siebie **OD
DZIŚ**

ALLERGY TESTED



EKSPLOZJA PIĘKNA

DZIĘKI SYNERGII
NATURY I TECHNOLOGII



POTRÓJNA MOC BIOAKTYWNYCH MOLEKUŁ:

NIACYNAMID 5% | PEPTYDY | ANTYOKSYDANTY

- INTENSYWNE NAWILŻENIE
- USUWANIE NIEDOSKONAŁOŚCI
- WIDOCZNE WYGŁADZENIE



HIPOALERGICZNE
FORMUŁY



PRZETESTOWANE
KLINICZNIE



CRUELTY FREE
& VEGAN

kosmetykiAA.pl

Wakacyjne odkrycia

Nawet nie wiedziałam, jak bardzo mi jej brakuje, do momentu kiedy pierwszy raz w tym roku zanurzyłam się w otwartym basenie i pojechałam na pierwsze od dwóch lat wakacje nad polskie morze. Woda. Wszyscy z niej jesteśmy i wszyscy do niej chętnie wracamy. Naukowcy podają, że ciało dorosłego człowieka składa się aż w 60-70 proc. z wody właśnie, a ciało noworodka – nawet w 80 proc. Woda jest nam potrzebna do życia i do sprawnego funkcjonowania. Bez niej jesteśmy w stanie przeżyć maksymalnie tydzień. Tymczasem, jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), aż dwa miliardy ludzi na Ziemi nie ma dostępu do czystej, pitnej wody w miejscu swojego zamieszkania. To wydaje się niewiarygodne, w końcu woda – tak jak ziemia, góry, łąki i lasy – jest stałym elementem naszego krajobrazu i życia. Przywykliśmy myśleć, że mamy jej w bród. Cóż, to się zmieniło. Nie możemy tylko brać i brać, pora coś dać od siebie, poczuć się też jej opiekunem. Wziąć na siebie odpowiedzialność za jej zasoby, za to, by nie była zanieczyszczana i marnotrawiona. Ja w te wakacje odkryłam, że woda jest żywą istotą. Dzikim zwierzęciem, które porusza się zgodnie z własnym instynktem i rozumem. Kiedy

jest zadowolona – szmerze i łagodnie okala brzegi. Gdy jest zagniewana – szumi groźnie, pieni się i staje na tylnych łapach.

We wrześniowym numerze piszemy o terapeutycznej mocy pływania. Jak zauważa Bonnie Tsui, reportażystka i autorka książki „Dlaczego pływamy”, ta prosta czynność ma rozliczne korzyści dla naszego ciała, umysłu, ale i duszy. Jedną z najbardziej zaskakujących dla niej samej był fakt, że pływanie i kontakt z wodą we wszystkich wyzwała radość. Oraz że jest ważnym elementem budowania międzyludzkich relacji. A tego, zwłaszcza po roku pandemii, bardzo nam teraz brakuje.

Dlatego w tym miesiącu życzę Wam odkrywania radości obcowania z wodą, ale też ze sobą i z innymi ludźmi. Życzę także większej pewności siebie (jak ją wzmocnić, polecamy w Temacie Numeru) i udanych powrotów z wakacji (tym trochę trudniejszym poświęciliśmy Temat Specjalny). No i kogoś bliskiego, kto towarzyszy Wam w przygodzie, jaką jest życie. Tak jak rozumieli siebie i towarzyszyli sobie Maria Czubaszek i Wojtek Karolak, o których rozmawiam z Violetą Ozminkowski.

A sobie życzę tego co zawsze: by ten SENS szedł daleko w świat i czynił samo dobro! **IS**



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Listy do psychologa

Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz

8 Psychonewsy

Inspiracje, rozwojowe wskazówki, ćwiczenia oraz filmy i seriale

14 Postać z SENSEm Maria Czubaszek

Dwie twarze legendarnej satyryczki

TEMAT NUMERU

PEWNA SIEBIE OD DZIŚ

24 Najbliższy przyjaciel

Psycholożka Hanna Samson zachęca, żeby współczuć także sobie, bo to podnosi samoocenę

28 Ożywcze tchnienie

Jak twierdzi trenerka rozwoju Ewa Foley, wewnętrzny krytyk naprawdę chce dla nas dobrze

32 Masz siebie

Polub swoje grzechy, polub swoje błędy – przekonuje psychoterapeutka Katarzyna Miller

36 Mniej myśl, więcej działaj

Radzą Katty Kay i Claire Shipman

RELACJE

38 Wychowanie z SENSEm

Chłopcy równi dziewczynkom

42 Nacje mają swoje racje

Izrael – nie ma czasu do stracenia

46 Damsko-męskie

Dlaczego mężczyźni fantazjują o swojej pierwszej miłości? Pytamy terapeutę Jacka Masłowskiego

50 Kryzysy nastolatków

O sposoby dotarcia do młodzieżowych outsiderów pedagożka Ewa Nowak pyta psychoterapeutkę Magdalenę Mastalerz

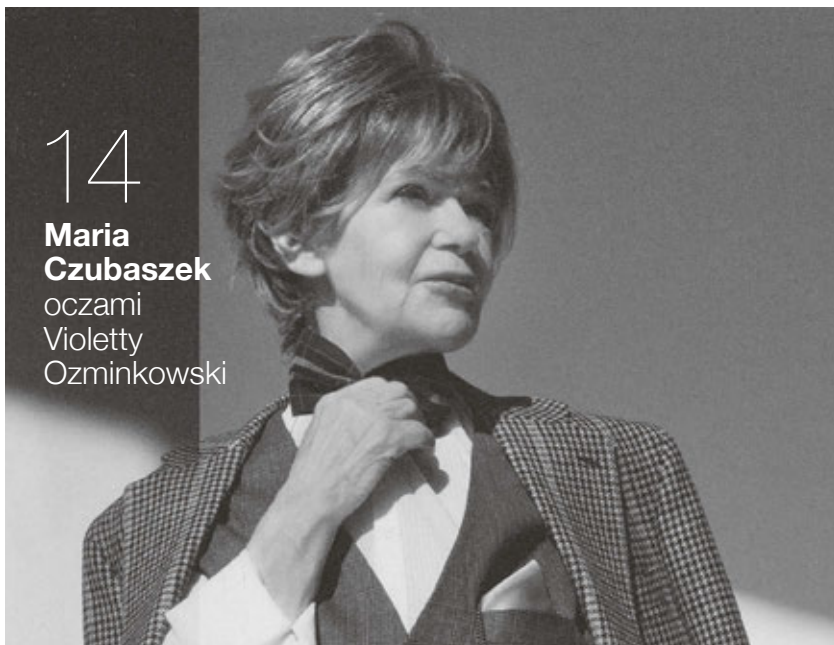
54 Seksualnie

To właśnie od sfery seksu trzeba zacząć naprawę związku – przekonują Zosia i Dawid Rzepeccy

PRACA

58 Mentorki

Jakie wyzwania stoją dziś przed architektami – wyjaśnia wybitna urbanistka Magdalena Staniszkis



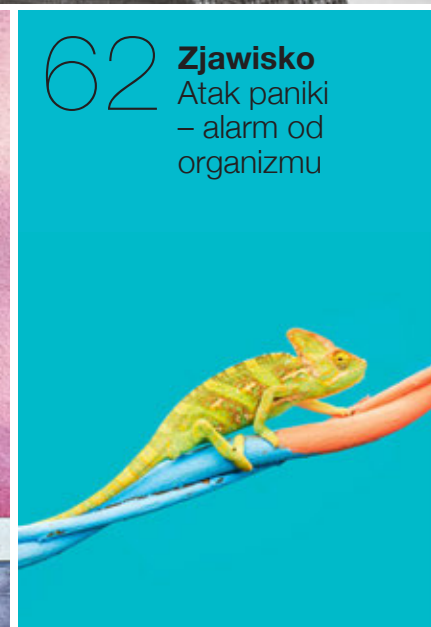
14

Maria Czubaszek

oczami
Violetty
Ozminkowski



38 **Wychowanie**
Uwolnić
chłopców



62 **Zjawisko**
Atak paniki
– alarm od
organizmu

NA OKŁADCE MARIA CZUBASZEK ZDJĘCIA FILIP SKROŃC/FORUM, BARTOSZ BOBKOWSKI/AGENCJA GAZETA
PROJEKT OKŁADKI MACIEJ KALKUS

psychologia dla ciebie

sens

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa, tel. (22) 312 37 12,

sekretariat@grupazwierciadlo.pl,

e-mail: pierwsza litera imienia.

nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTOR NACZELNA

JOANNA OLEKSZYK

dyrektor artystyczny Maciej Kalkus

sekretarz redakcji Monika Stachura

korekta Beata Saracyn

studio graficzne Adriana Dziewulska

fotoredakcja Anna Bereza,

Magdalena Sobotka

redakcja

Joanna Derda

współpracownicy

Krzysztof Boczek,
Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz,
Katarzyna Miller, Karolina Morełowska-
-Siliuk, Ewa Nowak, Aleksandra
Nowakowska, Izabela Nowakowska-
-Teofilak, 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

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

Burda Publishing Polska Sp. z o.o.,

ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,

Infolinia: 22 360 37 77,

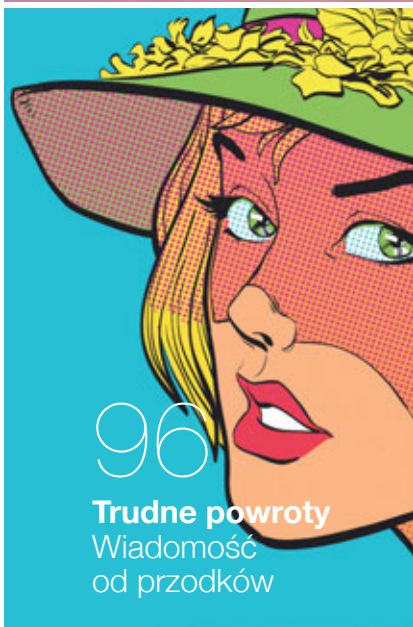
e-mail: bok@burdamedia.pl

nr rachunku ING Bank Śląski S.A.

04 1050 0086 1000 0090 3172 2706



24 **Temat numeru**
Pewna siebie
od dziś



96 **Trudne powroty**
Wiadomość
od przodków



108 **Świadome życie**
Kobieta w wewnętrznej
podróży

ROZWÓJ

- 62 **Zjawisko** Jak poradzić sobie z atakiem paniki – pytamy psychoterapeutkę dr Martynę Goryniak
- 66 **Wizerunek** Jak dobrze wypaść i przekonać do siebie słuchaczy – radzi trenerka głosu Katarzyna Pietroń
- 70 **Szkoła umiejętności** Kalifornijka Bonnie Tsui widzi w pływaniu narzędzie budowania relacji
- 74 **Psychoastrologia** Archetyp Panny
- 78 **Moc kobiet** Nowa rubryka Ewy Klepackiej-Gryz
- 81 **Informator** o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 84 **Wywiad** Poezja to cudowne antidotum na prozę życia – mówi Grzegorz Uzdański
- 88 **Recenzje** Książki z SENSem
- 90 **Zdarzenia** Warto posłuchać i zobaczyć
- 92 **Filmoterapia** O filmie „Jeźdźcy sprawiedliwości” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

TRUDNE POWROTY

- 96 **Wiadomość od przodków** Uleczyć przeszłość czasem znaczy cofnąć się bardzo daleko – zauważa Mateusz Ostrowski, terapeuta POP
- 100 **Relacje** Czy stara przyjaźń nie rdzewieje? Wyjaśnia dr psychologii Katarzyna Mariańczyk
- 104 **Związek** Jakie szanse na powodzenie ma związek na bis – pytamy terapeutę Pawła Przybysza

ŚWIADOME ŻYCIE

- 108 **Kobieta w wewnętrznej podróży** O tym, jak Ryba Schalekamp i Meksyk wybrali siebie nawzajem
- 112 **Zdrowie** Dobre życie z cukrzycą według Macieja Łysiaka, edukatora cukrzycowego
- 116 **Bliżej natury** Trendy w zgodzie z przyrodą

SENS w wersji elektronicznej na
zwierciadlo.pl/sklepcyftowy/



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 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 - 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 ukaze się 14 września
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/



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

Zmieniają się zachowania, zwyczaje, ba! nawet uczucia. I choć nie zawsze nam się to podoba, to czasu nie sposób cofnąć.

Jak znaleźć swoje miejsce w nowej rzeczywistości? Na listy odpowiada psycholożka **EWA KLEPACKA-GRYZ**



PODZIAŁ OBOWIĄZKÓW DOMOWYCH

Mam prośbę o poradę dotyczącą związku. Jesteśmy razem kilkanaście lat, jednak nasze światy zupełnie zaczęły się rozmijać. Mój mąż jest dyrektorem w firmie, a ja tylko nauczycielką, pracuję na pół etatu. Tak, wiem, że każda praca ma znaczenie, jednak problem leży w tym, że mamy coraz mniej wspólnych tematów. On załatwia ważne, milionowe kontrakty, jego sprawy kładą na nim takie obciążenie, że – mam wrażenie – na nic innego nie starcza już czasu, siły albo może chęci. Kiedy dzieci były małe, potrafiłiśmy spędzić popołudnie na spacerze w parku. Teraz to ja zajmuję się domem i dziećmi, bo mąż musi odpocząć. Kiedy proszę, aby wykopał najmłodszego syna, nie mogę się doczekać, i dochodzi do awantury. Poza tym nie kłócimy się i jeśli tylko niczego od niego nie wymagam – wszystko jest ok. Czy w takiej sytuacji jest szansa na porozumienie?

JUSTYNA

Droga Justyno,

sięgnij pamięcią do tego etapu wspólnego życia, kiedy dzieci były małe i zajmowaliście się nimi razem. Co się wydarzyło potem? Mąż awansował? A może wspólnie ustaliliście, że dzieci są już starsze, więc jedno z was może się bardziej poświęcić karierze? Czy w ogóle cokolwiek w tej sprawie ustalaliście? To ważne, bo dla przeciętnego mężczyzny sposobem na zadbanie o dom i rodzinę jest przede wszystkim zadbanie o stronę materialną. Dlatego tak istotne jest, by oboje partnerzy ustalili wspólne priorytety.

Czy w swoim rozżaleniu (rozumiem jego przyczynę) zdarzyło ci się powiedzieć mężowi, że tęsknisz za tym, kiedy spędzaliście czas wspólnie z dziećmi? Czy wytłumaczyłaś mu, że jesteś dumna z jego osiągnięć zawodowych, ale też bardzo byś chciała, żebyście mogli spędzać czas rodzinnie? Bo jest to ważne dla ciebie, dla dzieci, dla was.

Czuję, że porównywanie zawodu nauczycielki ze stanowiskiem dyrektorskim to bardzo twój kompleks. Jestem przekonana,

że twój mąż – choć pewnie ci o tym nigdy nie mówi – docenia to wszystko, co robisz dla rodziny. Pamiętaj, że rozdzielanie domowych i życiowych obowiązków pomiędzy partnerów, choć w pewnym stopniu nadal uwarunkowane jest kulturowo, należy do decyzji obydwójga. U was prawdopodobnie to zadziało się „samo”. A to duży błąd!

Pytasz, czy jest szansa na porozumienie. Oczywiście – pod warunkiem, że zaczniecie o tym wszystkim rozmawiać. Jeśli brakuje ci odwagi albo obawiasz się, że mąż nie wysłucha tego, co masz mu do powiedzenia, możesz napisać mu o tym wszystkim w liście (ostatecznie w mailu). Niech to nie będą zarzuty i wyrzuty, tylko twoja, wynikająca z potrzeb, propozycja zmian w funkcjonowaniu rodziny w celu wzmocnienia więzi. W najgorszym wypadku, jeśli ci się nie uda, bo dajmy na to mąż uzna, że jego praca jest najważniejsza, bo ktoś w tym domu pracować musi – umówcie się na konsultacje do terapeuty. Czasami jedna sesja w zupełności wystarczy.

W CO SIĘ BAWIĆ?

Dziś, stojąc na balkonie, obserwowałem pewną scenkę rodzinną, która wzbudziła we mnie różne przemyślenia. Na podwórku była matka z córką, około 5-letnią. Dziewczynka biegała wokół piaskownicy, bustała się, a jej mama w tym czasie siedziała na ławce, trzymając na kolanach laptopa, a w ręce – telefon komórkowy. Cały czas mówiła, jednocześnie drugą dłonią obsługiwała laptopa. W pewnym momencie dziewczynka pobiegła za róg budynku i zniknęła mamie z widoku (teren osiedla jest ogrodzony, więc nie ma szczególnego ryzyka, że dziecko wyjdzie na ulicę). Zaczęłam się przyglądać kobiecie i zastanawiałem się, kiedy się zorientuje, że córki nie widzi, a może bardziej nie słyszy, bo miała cały czas coś tam sobie gaworzyła lub podśpiewywała. Po niecałej pół minucie matka pierwszy raz podniosła głowę i rozejrzała się, wróciła do klepania w klawiaturę, ale po kilku chwilach wstała i i dopiero wtedy zdjęła słuchawki, odstawiła na ławkę komputer i pobiegła za róg budynku. Oczywiście nic się nie stało i po chwili wróciła razem z małą: znów usiadła, założyła słuchawki, wzięła laptop na kolana, a komórkę w dłoń – wszystko wróciło do normy. Tylko się przez moment zastanowiłem, czy taka teraz jest norma w relacji rodzic–dziecko? Mam już dorosłego syna i raczej nie próbuję wnikać w jego życie, ale pamiętam, że jak 20 lat temu wychodziłem z nim na tzw. dwór, żeby pobiegał, pobuścił się, pobawił koparką z innymi dzieciakami w piaskownicy – to lubiłem na to patrzeć. Co się pozmieniało przez ten czas? Co będzie za następne kilka lat? O czym będę rozmawiał z wnukami na spacerze? Czy w ogóle będą chciały rozmawiać?

TOMEK

Drogi Tomku,

rozumiem, dlaczego scenka za oknem tak bardzo cię poruszyła, ale... no właśnie gdybyś miał moc zadziałać w tej sprawie, to co byś zrobił? Wyobraź sobie, że wychodzisz przed blok, podchodzisz do tej matki z dzieckiem i co dalej? Zwracasz uwagę tej kobiecie? W jaki sposób to robisz? Oceniający? A może przyjmujesz edukacyjny ton i tłumaczysz, dlaczego czas spędzany z dzieckiem, a nie obok dziecka jest taki ważny? Ciekawa jestem, czy jesteś w stanie wyobrazić sobie swoje zachowanie.

Czytając twoje słowa, miałam wrażenie jakby to był scenariusz krótkometrażowego filmu: opisywałaś scenkę barwnie i szczegółowo, ale nie czułam w tym opisie emocji.

Nie wiem, czy taka norma dziś obowiązuje w relacji rodzic–dziecko. Na pewno wszyscy bez wyjątku spędzamy w wirtualnym świecie

znacznie więcej czasu niż kiedy twój syn był małym chłopcem. Może córka obserwowanej przez ciebie kobiety z jakiegoś powodu nie mogła tego dnia iść do przedszkola, a mama musiała zająć się obowiązkami zawodowymi.

Jednak czuję, że największe twoje obawy nie dotyczą wzmiankowanych osób, tylko ciebie, a właściwie twoich relacji z wnukami. I w tej sprawie mogę cię uspokoić – to ty będziesz budował te relacje. I nawet jeśli dzieci twoich dzieci będą wołały wirtualny świat niż zabawę na podwórku, to twoja – dziadkowa – w tym roli, żeby zaproponować im zajęcia bardziej atrakcyjne niż gra na komputerze. Wierzę, że jest to możliwe. Sama mam wnuki i czasami nieźle się muszę nagłowić i natrudzić, żeby znaleźć jakieś zajęcia, które sprawi frajdę im, ale także mnie. I na razie ciągle mi się to udaje.



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



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzinną, małżeńską, par, indywidualną, grupową

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



TEŚCIOWIE MNIE NIE LUBIĄ

Droga redakcjo, piszę ten list, ponieważ często potraficie pomóc czytelnikom. A ja czuję, że właśnie potrzebuję pomocy i wyjaśnienia, co robić. Gdy wychodziłam za mąż, rodzina partnera nie do końca mnie akceptowała, na zasadzie: „Rozwódka z dzieckiem? Ona nie jest dla ciebie”. On jednak wybrał mnie, zaakceptował moją córkę z innego małżeństwa, a nawet na świat przyszła nasza wspólna córeczka. Ostatnio jednak konflikty rodzinne zaostrzają się, a mój mąż rok po ślubie nagle oznajmił mi, że ma tego dość. I jeśli jego rodzice mnie nie zaakceptują, to niestety będziemy musieli się rozwiść. Nie wiem, co robić. Czuję pustkę i żal do męża, że stawia warunek: jeśli chcesz, żeby było między nami dobrze, zacznij żyć dobrze z moimi rodzicami. Zastanawiam się, czy to nieodcięta pępowina. Czy mój mąż brał ślub ze mną, czy ze swoimi rodzicami? To ja jestem stale upokarzana, wyzywana, krytykowana za wszystko i za nic. Staralam się walczyć o nasz związek, ale zaczynam odpuszczać, czując się niedoceniana i upupiana.

PATRYCJA

Droga Patrycjo,

wiesz, kochanie, on chyba wcale cię nie wybrał, a na pewno nie zrobił tego świadomie... To, że jego rodzina od początku cię nie akceptowała, wcale nie jest taką rzadkością. Nawet gdyby cię akceptowała, to zbudowanie dojrzałego związku wymaga od obu stron porzucenia (emocjonalnego) rodziny, wybrania partnera – tego jednego jedyne spośród wielu – i stworzenia swojej własnej rodziny. Rodziny, która już na zawsze będzie ważniejsza od rodziny pochodzenia, czyli mamy i taty.

Z tego, co piszesz, wynika, że twój mąż niby wybrał cię, ale tak naprawdę to liczył, że to ty zrobisz „coś”, żeby jego rodzina cię zaakceptowała. To praktycznie niewykonalne, a poza tym nie masz obowiązku przypodobać się ludziom, którzy za tobą nie przepadają. Warunek, jaki stawia ci mąż, jest niedopuszczalny i niestety świadczy o jego niedojrzałości. Być może konflikty, które się nasiliły – co jest naturalnym procesem – przyczyniły się do wątpliwości męża („czy dobrze wybrałem?”). Oczywiście ma do tego prawo, ty także, ale oczekiwanie, że ułożenie dobrych relacji z teściami rozwiąże wasze konflikty, jest skazane na porażkę. Masz pełne prawo nie zgadzać się, by teściowie poniżali cię czy upokarzali.

Zastanów się, czy chcesz ratować wasze małżeństwo. Nie chodzi o walkę, tylko o wspólne działania. Jeśli obydwójce

popracujecie nad zbudowaniem czy wzmocnieniem waszej więzi (partnerskiej i rodzinnej – przecież macie dwoje dzieci), antypatia teściów przestanie mieć znaczenie. Najpierw ustalcie, czy tego chcecie. Jeśli tak, zwróćcie się po pomoc do terapeuty. Trzymam za was kciuki! Zawsze warto próbować ocalić rodzinę.

15

AUTORZY LISTÓW OTRZYMUJĄ
**PREPARAT PRZECIWMARSZCZKOWY 40+
 STOP THE CLOCK ANTI-AGING CREAM MARKI
 YASUMI. SKLEP.YASUMI.PL**

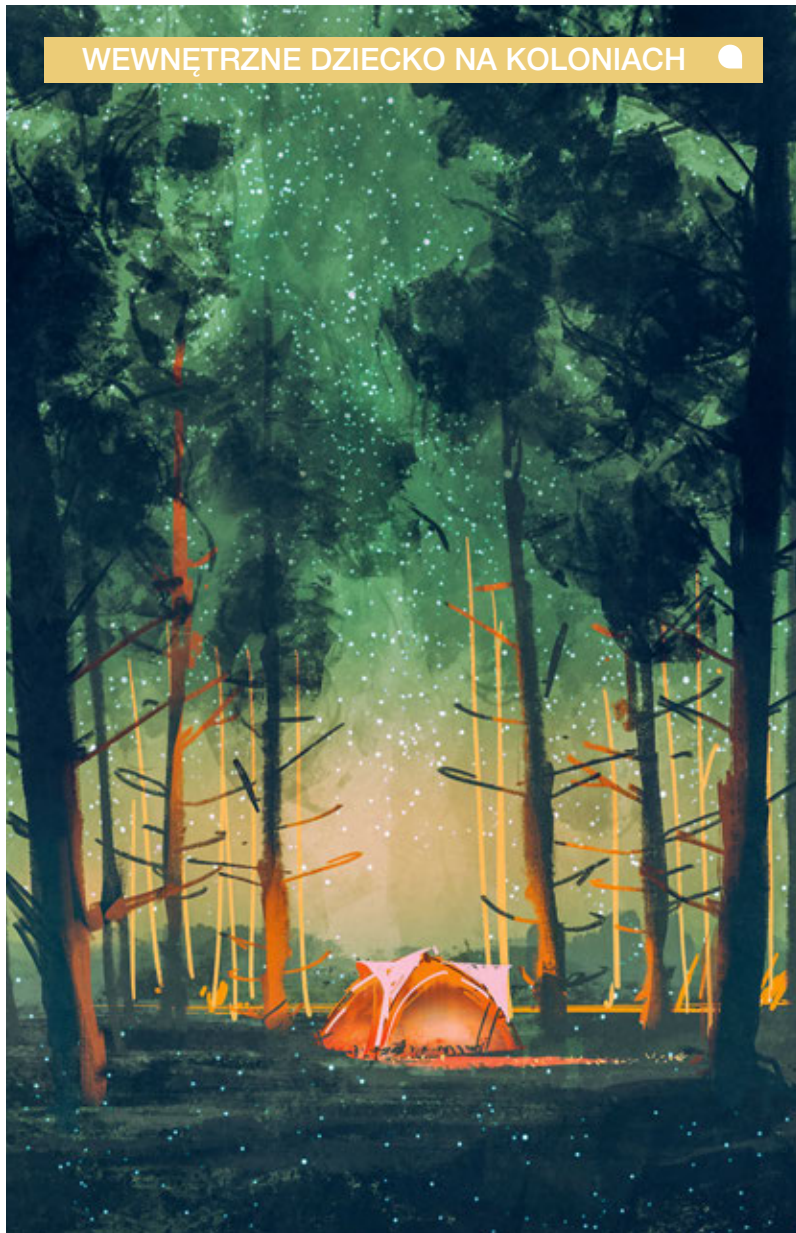




Gdy człowiek zbyt długo karmi się wyłącznie kulturą wysoką, popada w jakąś głupawą dumę.

Susan Sontag

WEWNĘTRZNE DZIECKO NA KOLONIACH



Wędką zamiast ryby

Kolonie dla dorosłych? Jak się okazuje, wiele osób ma ochotę na taką sentymentalną wyprawę w przeszłość. Zwłaszcza gdy panuje na niej atmosfera wolności wyboru, której zwykle nie mają młodzi koloniści

ROZMAWIA

KAROLINA MORELOWSKA-SILUK

Wakacje *all inclusive*, rodzinny wypad nad morze, wycieczka rowerowa szlakiem mazurskich jezior, zwiedzanie jednej z europejskich stolic – wszystko to świetne pomysły na letni urlop. Ale można też spędzić go inaczej. „Jeśli jesteś w trakcie życiowych zmian, w kieszeni nosisz pytanie «jak żyć na tym świecie?» albo po prostu poszukujesz chwili na refleksję i odpoczynek – zabierz swoje wewnętrzne dziecko i przyjeżdż do nas!” – zachęcają organizatorzy kolonii dla dorosłych. Zofia Borysiewicz, nasza rozmówczyni, już po raz drugi skorzystała z tego zaproszenia.

Co panią zainteresowało w tej idei?

Byłam ciekawa, ale był to też rodzaj sentymentalnej podróży w przeszłość. Jako dziecko jeździłam na obozy sportowe, na kolonie pojechałam jeden jedyny raz – było bardzo niefajnie, źle to wspominam. Jednak z filmów i książek miałam zakodowany zupełnie inny obraz – że to świetna przyгода. I chyba chciałam takiej przygody doświadczyć. Poczytałam o koloniach dla dorosłych i okazało się, że organizatorzy wzięli z idei kolonii tylko to, co najlepsze. Podczas poprzedniej edycji było mnóstwo naprawdę bardzo ciekawych wykładów, mnie wciągnęły na przykład te dotyczące ekologii.

Poza tym miałam szansę poznać zupełnie nowych ludzi, także spoza mojej grupy wiekowej.

Rozwojowe *all inclusive*?

Tylko w pewnym sensie, bo na tradycyjnych wakacjach *all inclusive* człowiek otrzymuje rybę, a tutaj dostaje się wędkę! Uczestnicy są traktowani

jak dojrzałe jednostki, które wiedzą, czego chcą – nie dostają gotowca, tylko propozycje, a wraz z nimi możliwość refleksji, nauki. To jest naprawdę solidna stymulacja intelektualna.

Kolonie odbywają się w naturze. Czy taki obozowy standard się sprawdza?

Z mojej perspektywy znalaziono złoty środek – bo z jednej strony to rzeczywiście oderwanie się od miasta, ale z drugiej kolonie nie są organizowane w zupełnej głuszy. Owszem, to środek lasu, ale mieszka się w domkach letniskowych, jest dostęp do bieżącej, ciepłej wody, wygodnego materaca i innych tego typu zdobyczy cywilizacji. Nie trzeba być zaprawionym w bojach „komandosem”, żeby przetrwać. Dojazd także nie sprawia kłopotu, w poprzedniej edycji dojechałam pociągiem i rowerem, więc nie jest to koniec świata, gdzie dostać może się jedynie posiadacz samochodu.

Wspomniała pani o swoim bardzo złym kolonijnym doświadczeniu z dzieciństwa. Co było tym koszmarem?

Przede wszystkim nieżyczliwi ludzie. Czas był na tyle niezorganizowany, że dzieciakom przychodziły do głowy same głupoty... No i ten przymus! Myślę, że on generował mnóstwo złej energii. Na koloniach dla dorosłych każdy jest z własnego wyboru, co dla odmiany stymuluje bardzo pozytywną energię. Ten duch wolnego wyboru się naprawdę tutaj unosi!

A jakie są jeszcze te dobre zapożyczenia z kolonii dla dzieci?

Na przykład takie fajne drobiazgi jak kolonijna poczta. Polega to na tym, że w głównej sali na tablicy przyklejone są zdjęcia poszczególnych osób, a pod nimi koperty. Każdy z nas może pisać wiadomości, wkładać je do koperty



i w ten sposób komunikować się z konkretną osobą. Przyznam, że początkowo podeszłam do tego z lekkim dystansem, ale od razu się w tę zabawę wkręciłam. Dzięki niej poznałam kilka osób, a jedna stała mi się szczególnie bliska!

Bardzo fajnym elementem, który też kojarzy się wielu osobom z tymi „dawnymi” koloniami, są kolejki po jedzenie: oczekiwanie na obiad, na to, czy będzie smaczny, czy to będą buraki czy marchewka, takie „prawdziwe” wakacyjne zmartwienia, które cudownie oddalają od rzeczywistych codziennych trosk i problemów.

Rozumiem, że przebywanie na koloniach dla dorosłych pozwala prawdziwie się wyłączyć?

Tak, także od szumu informacyjnego, który większość z nas ma na co dzień. Oczywiście nikt nikomu nie zabrania korzystać z telefonu, komputera czy Internetu. Ale atmosfera, która tam

panuje, sprawia, że naprawdę nie masz chęci, by po nie sięgać, i większość osób korzysta z tego typu narzędzi w bardzo okrojony sposób. To też jest wielka wartość! Ani razu nie zobaczyłam tu obrazka, że oto wszyscy siedzą, gapiąc się w ekrany smartfonów. Założenie jest też takie, że nie pracujemy zdalnie przez te dni, oczywiście czasem ktoś coś musi zrobić, ale idea jest taka, żeby spróbować być „tu i teraz”. I choć brzmi to górnolotnie, a zwrot jest mocno wyświechtany, sama umiejętność jest bardzo cenna!

Dla mnie luksusem jest możliwość życia przez chwilę bez zegarka i goniących terminów. Luksusem jest też możliwość zrezygnowania z czegoś, na przykład z jakiegoś wykładu bez poczucia winy, że się to zrobiło. Na co dzień jestem bardzo sumienną i zadaniową osobą, więc obawiałam się że i na wyjeździe będę czuła przymus skorzystania ze wszystkiego – jednak atmosfera wolności sprawiła, że moje obawy okazały się bezpodstawne. **ls**

WIĘCEJ INFORMACJI NA:
WWW.DZIKIBEZ.COM



ZOFIA BORYSIEWICZ

z wykształcenia antropolożka i graficzka; z praktyki poszukiwaczka

reklama



LABORATORIUM
PSYCHOEDUKACJI

lps.pl

**Psychoterapia grupowa
i indywidualna,
szkolenie psychoterapeutów**

40 LAT DOŚWIADCZENIA.

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

SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ



SZALONE LATA 80.

KOMEDIA REKLAMOWANA JAKO PREQUEL FILMU „MOJE CÓRKI KROWY” JEST TAKIM RODZAJEM KINA, KTÓRE SPODOBA SIĘ KAŻDEMU. – Tym filmem chciałabym przypomnieć sobie i widzom, co cieszyło nas, gdy byliśmy dziećmi.

Pozwolić sobie na rozrzewnienie nad czasem, gdy całe popołudnie można było przesiedzieć z rówieśnikami na drzewie i trzepaku, a żółta syrenka rodziców ekscytowała bardziej niż dziś najnowszy model audi – mówi reżyserka Kinga Dębska. Razem

z bohaterami cofamy się do całkiem niedalekich czasów PRL-u. Romantyzm Marty, ciekawość Kasi, szalone pomysły rodziców i rozsądek mieszkającej z nimi babci – tworzą barwny obraz świata nieidealnego, ale jednak ciepłego, radosnego i beztróskiego.

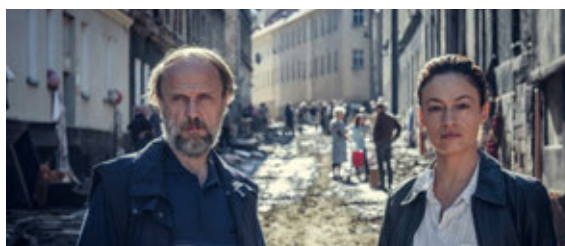
FILM „ZUPA NIC”, REŻ. KINGA DĘBSKA, W KINACH OD 27 SIERPNI



WYCIECZKA NA ANTARKTYDĘ

OSTATNI SEZON SERIALU OPOWIADAJĄCEGO O SAMIE, NASTOLATKU ZE SPEKTRUM AUTYZMU, MA WAŻNE PRZESŁANIE. Chodzi o spełnianie marzeń i podążanie za swoją misją. Sam odkrywa, że skoro jego największą pasją są pingwiny, powinien wybrać się na Antarktydę. W tym pomyśle wspierają go bliscy, przy okazji zmagając się z własnymi poszukiwaniami sensu życia.

SERIAL „ATYPOWY”, SEZON 4, TWÓRCA: ROBIA RASHID, DOSTĘPNY NA NETFLIKSIE



WIELKA POWÓDŹ

DAWNE GRZECHY RZUCAJĄ DŁUGIE CIENIE – PISAŁA AGATHA CHRISTIE. DRUGI SEZON SERIALU „ROJST” JEST TEGO ILUSTRACJĄ. Mija 14 lat od wydarzeń w pierwszym. Powódź stulecia odkrywa w lesie na Gronach kolejne ciała. Śledztwo prowadzi jeden z najciekawszych filmowych duetów: sierżant Anna Jass (Magdalena Rózczyńska) i starszy sierżant Adam Mika (Łukasz Simlat).

SERIAL „ROJST'97”, SEZON 2, REŻ. JAN HOLOUBEK, DOSTĘPNY NA NETFLIKSIE