

po le ca

zwierciadło

psychologia dla ciebie

sens

nr 02 (149) LUTY 2021 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

Coś
dla
ducha

RODZAJ MĘSKI
MOŻNA
ZMIENIĆ
MEŻCZYZNĘ?

ZJAWISKO
WSZYSCY
BYWAMY
FURIATAMI

Salma
HAYEK

*Wiek jest w głowie,
nie w ciele*

KASIA
NA KRYZYS
OPOWIEDZ
SOBIE BAJKĘ

ZDROWIE
DIETA SIRT SPOSOBEM
NA DŁUGOWIECZNOŚĆ?

PSYCHOASTROLOGIA
ARCHETYP
WODNIKA

TEMAT NUMERU

Czy warto iść na
kompromis w związku?

MIŁOŚĆ A PIENIĄDZE, POLITYKA I POTOMSTWO



PRZECIWMARSZCZKOWA MOC BIORETINOLU



kosmetykiAA.pl



AA RETINOL INTENSIVE to hipoalergiczny program pielęgnacji przeciwzmarszczkowej oparty na połączeniu BIO-RETINOL COMPLEX z pochodzącymi z Dalekiego Wschodu roślinnymi składnikami o silnym działaniu odmładzającym.

Zawartość REISHI BIO – azjatyckiego grzyba nieśmiertelności – uzupełnia niedobory minerałów i witamin oraz odżywia i rozjaśnia skórę.



DOSTĘPNE W DROGERIACH ORAZ NA ESTORE.OCEANIC.COM.PL



WEGAŃSKIE
RECEPTURY



HIPOALERGICZNE
FORMUŁY



NIETESTOWANE
NA ZWIERZĘTACH



PRZETESTOWANE
KLINICZNIE

W OFERCIE TAKŻE 50+, 60+, 70+

Sen zimowy

Wstajesz rano – ciemno. Kładziesz się wieczorem – ciemno. A do tego ponuro, smutno, wilgotno i wietrznie. Żeby chociaż śnieg spadł. Żeby przynajmniej można było pójść do kina, restauracji, ulubionego klubu fitness czy na basen. Albo potańczyć. Tak strasznie mi się chce tańczyć. A jednocześnie nic mi się nie chce. Kompletnie nic.

Gdyby nie pies, nawet nie wychodziłabym z domu. Gdyby nie zebrania online – cały dzień siedziałabym w piżamie. Znajoma dziennikarka jest właśnie na dobrowolnej kwarantannie (miała kontakt z kimś, komu wyszedł pozytywny wynik testu na COVID-19) i mówi, że bez przerwy je. W ten sposób sprawdza, czy nie straciła smaku, a jak wiadomo – utrata tego zmysłu jest jednym z pierwszych objawów koronawirusa. Inna znajoma co chwila robi sobie drzemki. Potrafi usnąć podczas czytania książki, po obiedzie, długim spacerze czy nawet po porannej kawie. Kolega za chwilę ma sesję na studiach podyplomowych. Po świętach miał się uczyć do egzaminu, ale koniec końców cały ten czas przeleżał na kanapie, bo „to najlepiej mu wychodziło”. Pandemiczno-zimowe otumanienie dopadło nas wszystkich. A tzw. narodowa kwarantanna tylko stwarza ku

niemu idealne warunki. Nie musimy wstawać skoro świt i jechać do pracy, bo przeważnie jesteśmy na *home office*, nie biegamy po pracy po wyprzedażach, nie złościmy się na to, że potem przez korki spóźnimy się na fitness, czyjeś urodziny czy promocję nowej marki. Świat nas nie woła. Nikt nas nie woła. Mamy wreszcie ten czas dla siebie. I to tylko od nas zależy, jak go wykorzystamy.

A może najlepszym wykorzystaniem danego nam czasu będzie właśnie częściowe przespanie go, przeleżenie, przebimbanie? Julita Skórska, nauczycielka jogi, mówi w tym numerze, że nasz świat do tej pory był bardzo yang, pełen pierwiastka męskiego, działania, zdobywania, pośpiechu. Dla równowagi warto więc skłonić się teraz w kierunku yin, czyli energii żeńskiej, kontemplacji, odpuszczenia i snów. Przecież mamy teraz do tego idealne warunki! I może jest nam to właśnie potrzebne? Jako przeciwwaga do tych wszystkich zarwanych nocy, przechodzonych przeziębień, naciągniętych z powodu zbyt intensywnych treningów mięśni... Może nawet marazm, melancholia, niechęć czy nuda też są po coś. Wierzę, że mogą być trampoliną, od której wkrótce odbijemy się do nowego życia. **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
- 18 Postać z SENSEm Salma Hayek**
Wiek jest w głowie

TEMAT NUMERU

CZY W MIŁOŚCI JEST MIEJSCE NA KOMPROMIS?

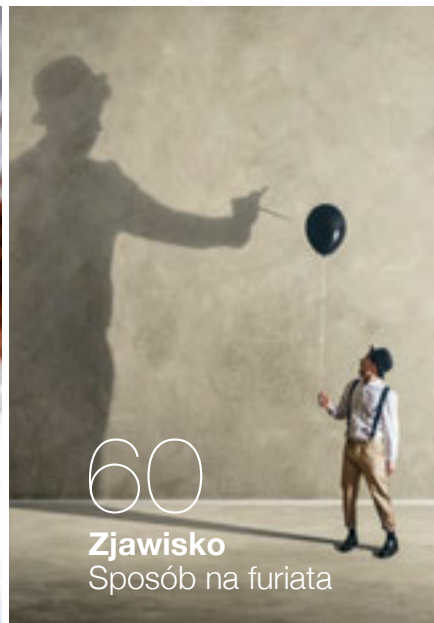
- 24 Bo cię lubię** Jak sprawić, by polityka i religia nie zniszczyły naszej relacji?
Pytamy dr. Bartosza Zalewskiego
- 28 Ile waży grosz?** O co tak naprawdę się kłócimy, gdy spieramy się o pieniądze?
- 32 Mieć albo nie mieć?** Jedno chce zostać rodzicem, a drugie nie – czy taki związek przetrwa? Odpowiada psychoterapeutka Renata Pająkowska-Rożen
- 36 Na rozstaju** Rozwód czy separacja? Co wybrać, gdy jest już naprawdę źle?

RELACJE

- 40 Seksualnie** O wyjątkowości kobiecej seksualności mówi psycholożka Katarzyna Kobyłecka-Bal
- 44 Wychowanie z SENSEm**
O zaburzeniach odżywiania rozmawiamy z diet coachem Urszulą Mijakoską
- 48 Rodzaj męski** Czy można zmienić mężczyznę? Zastanawia się psychoterapeuta Paweł Drożdżiak
- 52 Nacje mają swoje racje** Amerykanie potrafią cieszyć się z porażek

PRACA

- 56 Mentorki** Dają kobietom poczucie sprawczości i zaradności życiowej – mówi instruktorka stolarki Kasia Sawko



NA OKŁADCE Salma Hayek ZDJĘCIE Vincent Sandoval/Getty Images/Gallo Images 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 Berezka,
Magdalena Sobotka

redakcja

Joanna Derda

współpracownicy

Krzysztof Boczek, Dagmara Gmitrzak,
Martyna Harland,
Katarzyna Kazmierowska,
Ewa Klepacka-Gryz,
Orina Krajewska, Katarzyna Miller,
Karolina Morelowska-Situk, Ewa Nowak,
Aleksandra Nowakowska,
Beata Pawłowicz,
Robert Rient, Hanna Samson,
Grażyna Torbicka, Marta Urbaniak,
Mariola Wiktor, Julia Wollner,
Dominika Zaslona-Dukielska

WYDAWNICTWO

ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.

prezes Adam Popielski

dyrektor zarządzający

Robert Małaszek

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk

sekretariat Kinga Łożewicz

REKLAMA

dyrektor Anna Szaluś

zespół Ewa Pietrzykowska,

Anna Ruskowska (zastępca)

PROMOCJA I MARKETING

dyrektor Justyna Ogłozńska

PRODUKCJA

Robert Jeżewski

DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny Piotr Szczerski

opracowanie kolorystyczne

Paweł Sulis, Piotr Szczerski

DRUK I OPRAWA

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

PRENUMERATA

Burda Publishing Polska Sp. z o.o.,

ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,

Infolinia: 22 360 37 77,

e-mail: bok@burdamedia.pl

nr rachunku mBank S.A.

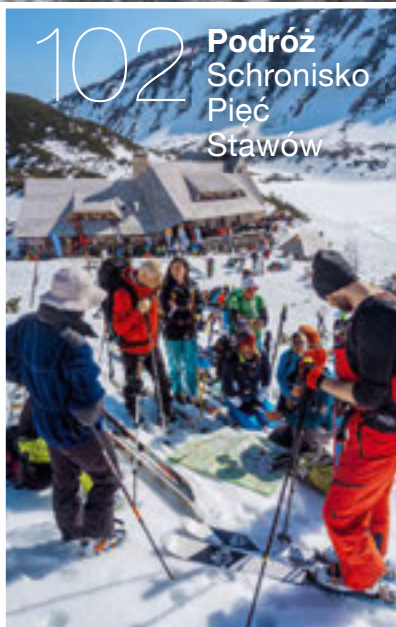
32 1140 1977 0000 4186 6900 1017



24 Temat numeru Miłość a: polityka, pieniądze i potomstwo



80 Wywiad Piotr Głowacki



102 Podróż Schronisko Pięć Stawów

ROZWÓJ

- 60 **Zjawisko** Wszyscy bywamy wariatami
- 64 **Kasia na kryzys** Psychoterapeutka Katarzyna Miller o tym, czego możemy się nauczyć z bajek
- 70 **Psychoastrologia** Być Wodnikiem
- 74 **Terapia Jednego Spotkania**
O co chodzi w randkowaniu w dobie pandemii – wyjaśnia terapeutka Ewa Klepacka-Gryz
- 78 **Informator** o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 80 **Wywiad** Piotr Głowacki poważnie traktuje swoje role
- 84 **Zdarzenia** Warto posłuchać i zobaczyć
- 86 **Filmoterapia** O filmie „Jak najdalej stąd” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland
- 89 **Recenzje** Książki z SENSem

POTRZEBA DUCHOWOŚCI

- 90 **Duch na kozetce** Czy psychoterapia naprawdę leczy duszę?
- 94 **Coś większego niż ja** Psycholożka Hanna Samson o duchowości bez religii
- 98 **Wielka czwórka** Miejski szmanizm według terapeutki Ranjany A. Pomar

ŚWIADOME ŻYCIE

- 102 **Kobieta w wewnętrznej podróży**
Beata Sabała-Zielińska o swojej miłości do gór i schroniska Pięć Stawów
- 106 **Zdrowie** Czy dziedziczymy IQ?
- 108 **Dieta** O tajemnicach diety sirt mówi dietetyczka Małgorzata Wrzak
- 112 **Przyjemności** Jak niewielkim wysiłkiem zafundować naszym wnętrzom odnowę, radzi projektantka Monika Bień-Königsman
- 116 **Blżej natury** Trendy w zgodzie z przyrodą

**SENS w wersji elektronicznej na
zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/**



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

leipa passion
process
technology

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 Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Postępu 14, 02-676 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody,

rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawie uzasadnione interesy administratora.

Odbiorcy danych: Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa.

Prawa osoby, której dane dotyczą: Prawo zgłoszenia sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.

Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu

Następny SENS ukáže się **11 lutego**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

Problemy w relacjach z dzieckiem, mężem, żoną... pojawiają się często w listach od czytelników. (I z pewnością w codziennosci wielu z tych, którzy do nas jeszcze nie napisali). A im silniejsze emocje budzą, tym trudniej je rozwiązać. Psycholożka **EWA KLEPACKA-GRYZ** podsuwa kilka propozycji, od których warto rozpocząć proces naprawczy



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



ZATOPIŁ SIĘ W PRACY

Droga Redakcjo, ostatnio mąż wpadł w pracoholizm. Pracuje zdalnie, ale to wcale nie znaczy, że ma więcej czasu dla mnie. Zauważyłam, że sporo osób zwraca się do niego po radę online, a on nie potrafi odmówić. Nie jest w ogóle asertywny. Obowiązki zawodowe i pozazawodowe sprawiają, że spędza całe dnie i połowy nocy przed laptopem. Jestem zupełnie bezradna, a moje prośby nie skutkują. Myślę, że nie bez znaczenia jest jego perfekcjonizm, który powoduje, że stale coś poprawia i doskonali. Tak bardzo chciałabym, żeby więcej odpoczywał, żebyśmy chodzili razem na spacer i żeby więcej ze mną rozmawiał... Mąż jest człowiekiem bardzo odpowiedzialnym i często robi mi prezenty (po prostu korzystam z jego karty), jest też czuły i ma poczucie humoru. Tyle że właśnie zatopił się w pracy, która jest jego pasją. Nie wiem już, jak mam reagować. Może się z tym pogodzić?

Lusia

Droga Lusi,

wpasć to może śliwka w kompot... To nie złośliwość z mojej strony, chcę ci po prostu uświadomić, że w pracoholizm się nie wpada. To decyzja, wybór twojego męża, nawet jeśli nie do końca świadomy. Perfekcjonizm czy brak asertywności – zwłaszcza że to twoje zdanie i nie wiem do końca, czy twój mąż rzeczywiście ma z tym problem – nie zawsze mają związek z pracoholizmem.

Zadaj sobie pytanie, co jest dla ciebie trudniejsze – czy fakt, że mąż tak dużo czasu spędza przed laptopem, czy to, że za mało czasu spędza z tobą? Jeśli bardziej chodzi ci o jego zdrowie czy zmęczenie, powiedz mu, że martwisz się o niego albo boisz się, że od nadmiaru pracy się rozchoruje. Jeśli bardziej dotyka cię fakt, że ma mniej czasu dla ciebie, najpierw nazwij swoje uczucia z tym związane. Czy chodzi ci o to, że wybiera pracę albo innych ludzi zamiast ciebie? Ma prawo cię to dotykać i masz prawo

powiedzieć mężowi, że czujesz się przez niego porzucona czy niewybrana. Nie ma znaczenia, jakimi słowami nazwiesz swoje uczucia, najważniejsze to zrozumieć, że nie zdołasz zmienić męża albo sprawić, żeby mniej pracował czy więcej czasu spędzał z tobą. Istotne, żebyś mówiła o tym, co czujesz w związku z jego pracoholizmem. Pracoholizm jest zwykle ucieczką; nie znaczy to, że mąż ucieka od ciebie, może ucieka od lęku związanego z pandemią albo od czegoś zupełnie innego.

Zatrzymało mnie jedno z ostatnich zdań twojego listu, to o zaletach męża. Napisałaś, że mąż często robi ci prezenty, a w nawiasie dodałaś, że po prostu korzystasz z jego karty. Czuję, że bardzo brakuje ci takiego prawdziwego prezentu, jak kwiatek przyniesiony osobiście albo zaproszenie na romantyczną kolację czy choćby wieczorny spacer. Może właśnie o tym warto z nim porozmawiać?

JAK ZMOTYWOWAĆ DZIECKO?

Witam Redakcję. Mam problem z tym, żeby zmotywować dziecko do nauki, a w sobie znaleźć pokłady cierpliwości do niego. Dodam, że syn ma lekki autyzm i upośledzenie w stopniu lekkim, chodzi do trzeciej klasy zwykłej podstawówki i ma nauczyciela wspomagającego. W związku z orzeczeniem ma mniejszą ilość zadań domowych, a i tak nie zawsze chce je robić. Pracuję zawodowo i nie mam do niego tyle cierpliwości, ile pewnie powinnam mieć, a kiedy jestem zmęczona, to się irytuję, że tyle czasu to nam zajmuje – i to mnie zniechęca do działania. Poproszę o wskazówki, jak go motywować i jak radzić sobie z jego i moimi emocjami.

Anna



Droga Anno,

czuję, że przede wszystkim chodzi o twoje emocje. I to nie tylko te związane z brakiem czasu, cierpliwości czy nadmiarem obowiązków. Czym dla ciebie jest fakt, że twoje dziecko „ma lekki autyzm i upośledzenie w stopniu lekkim”? Na ile sobie już to w głowie poukladałaś? Na ile pogodziłaś się z tym, że twój synek jest inny? Czy masz wsparcie ojca dziecka, rodziny? Odpowiedzenie sobie na te pytania, dostrzeżenie wszystkich trudów, cierpienia, ale też radości i miłości związanych z dzieckiem pozwoli ci popatrzeć na problem obiektywnie i z dystansu. Być może wtedy łatwiej ci będzie pogodzić się z faktem, że twoje dziecko nigdy nie będzie przykładało się do nauki tak jak jego rówieśnicy, ale za to na przykład uwielbia muzykę albo jest wyjątkowo czułe, a może bardzo samodzielne...

Jeśli chodzi o motywację do nauki, zwłaszcza w dobie nauczania online, i konieczność siedzenia z dzieckiem przy lekcjach – to koszmar wielu rodziców. Warto porozmawiać o tym z nauczycielem syna, może z pedagogiem czy psychologiem dziecięcym, pod opieką którego znajduje się syn. Czy ktoś może ci

pomóc w zajmowaniu się nim podczas odrabiania lekcji? Może jego ojciec będzie w stanie skuteczniej zachęcić go do nauki? Ważne jest też, żebyś miała jasność, czy praca domowa nie jest za trudna. Przecież nie chodzi o to, żebyś ty ją za niego robiła! Im wcześniej dziecko samo zacznie odrabiać lekcje, a tobie dawać je tylko do sprawdzenia, tym będzie wam obojgu łatwiej. Jednak aby tak się stało, zadania muszą być dostosowane do możliwości intelektualnych ucznia, bo jeśli jest inaczej – działa to demotywująco. Ważne też, by chłopiec siadał do lekcji o tej samej porze, ale zawsze po chwili odpoczynku po zajęciach szkolnych.

Nie napisałaś, jakie emocje okazuje podczas nauki twój syn, ale jeśli czujesz, że przeszkadzają wam obojgu w koncentracji – rozmawiajcie o tym. Możesz powiedzieć: „widzę, że jesteś zmęczony, zróbmy pięć minut przerwy, a potem dokończymy”. Umówcie się na coś przyjemnego, coś, co chłopiec lubi – jako relaks po zakończeniu pracy domowej. I przede wszystkim zadbaj o swój odpoczynek. Twoje samopoczucie ma ogromny wpływ na motywację syna.

reklama

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...



DLACZEGO ONA MNIE ZDRADZA?

Szanowna Redakcjo, moja żona mnie zdradza. Notorycznie. Wielokrotnie przyłapałem ją w niedwuznacznych sytuacjach. Często, gdy na przykład idziemy na przyjęcie, widzę żonę w akcji – uwodzi mężczyzn, flirtuje z nimi na moich oczach. Niestety, na flircie się nie kończy. Po każdym jej skoku w bok rozmawiamy, proszę, żeby tego nie robiła, że nie chce, żeby mnie zdradzała, że mnie rani, ale ona nic sobie z tego nie robi. Wręcz złością ją te „pogadanki”. Nie rozumiem, dlaczego mnie zdradza. Zastanawiam się, czy jest nimfomanką, seksoboliczką czy bedonistką, która korzysta z życia, czy po prostu mnie nie kocha. A może nigdy mnie nie kochała? Mam wrażenie, że mnie wykorzystala – zmieniła sobie status społeczny: jest mężatką, a żyje jak singielka, Samantha z serialu „Sex w wielkim mieście”. Ciągłe mam nadzieję, że ona się poprawi i zdrady ustaną, bo problem polega na tym, że wiem, że może powinienem zakończyć to małżeństwo, ale...bardzo ją kocham. Zakochałem się w niej na zabój i nie potrafię, nie umiem tego zakończyć. Kocham i cierpię. Ta miłość przynosi mi ból, ale nie potrafię odejść. Proszę o pomoc.

Tomasz

Tomku,

nie bardzo wiem, co ci poradzić... Nie mam recepty na wierność w związku, ale z tego, co piszesz, to twoja żona zachowuje się demonstracyjnie, stale według tego samego scenariusza: idziecie na przyjęcie, ona flirtuje, na flircie się nie kończy, potem kolejny raz prosisz, by tego nie robiła, ją złością twoje pogadanki itp. Twój sposób radzenia sobie z problemem nie odnosi skutku, więc dlaczego stale robisz to samo? Z miłości? Może lubisz kochać i cierpieć? Zacznijmy od tego, czy umawiając się na małżeństwo, rozmawialiście na temat wierności czy lojalności? Jeśli nie, to może pora to zrobić. Miłość i wierność to dwie różne sprawy. Może twoja żona wcale nie ma zamiaru deklarować ci wierności? Może ona właśnie tak wyobraża sobie związek? Zamiast

powielać znany scenariusz z pogadankami w tle, spróbuj czegoś innego: zacznijcie od rozmowy na temat tego, czym dla każdego z was jest satysfakcjonujący związek, jak definiujecie wierność, lojalność itp. Potem umówcie się na coś konkretnego, choćby rezygnację z chodzenia razem na przyjęcia – przynajmniej przez jakiś czas. Może okazać się, że żona sama w ogóle nie będzie miała ochoty wychodzić albo że ten flirt jest na pokaz dla ciebie. Porozmawiajcie też o waszej intymności. Czy ta sfera jest dla was obydwojga satysfakcjonująca? A może wkradła się rutyna i warto coś zmienić? Zdrada to zawsze cios w intymność pary, ale intymność to nie tylko seks. Co was tak naprawdę łączy? Może warto skorzystać z konsultacji terapeutycznej?

AUTORZY LISTÓW
OTRZYMUJĄ BOX
Z TALIA KART I KSIĄŻKĄ
„POZNAJ SIEBIE”
KATARZYNY MILLER
I JOANNY OLEKSZYK.
ZWIERCIADLO.PL/SKLEP





*„Niech sobie będą wszyscy mądrzy
ze swoimi rozumami, a ja z moją miłością
niech sobie będę głupi”*

Edward Stachura

INSPIRACJE NA LUTY



Julita Skórska, nauczycielka medytacji, jogi typu Vinyasa Flow oraz Yin&Yang, m.in. w warszawskiej Kulturze Fizycznej, @julita.skorska

Po prostu się **poddaj**

Nie wszystko musi nam się kojarzyć z wysiłkiem, odpuszczanie też jest pracą nad sobą i swoim ciałem – mówi nauczycielka jogi Yin **JULITA SKÓRSKA**

ROZMAWIA
JOANNA OLEKSZYK

Yin i yang to w powszechnej świadomości energia żeńska i męska. Choć są inne, to każda z nich uzupełnia i równoważy drugą. Czy powinniśmy je utożsamiać z kobietą i mężczyzną? Czy chodzi tu raczej o pierwiastek męski i żeński, obecne w każdym z nas – Jungowskiego animusa i animę?

Koncepcja yin i yang pochodzi z filozofii chińskiej. Jung dla zachodniego odbiorcy stworzył koncepcję animy i animusa. Obie mówią o tym samym: o przeciwstawnych siłach, które nie są jednak w walce czy kontrze do siebie, tylko się uzupełniają, a jedna bez drugiej nie może istnieć. Tak jak cień, który, by istnieć, potrzebuje słońca, tak jak zimno, które do tego, byśmy je odczuli, potrzebuje ciepła. Energia yin kojarzy nam się z energią kobiecą, a yang – z męską, i słusznie, ale tu nie chodzi tylko o podział na płcie, lecz także o cechy przyrody czy charakteru, które się z tymi energiami łączą.

Yin to odpuszczanie, poddawanie się, bierność – podczas zajęć z jogi yin głównie leżymy w określonej pozycji i przyglądamy się temu, co się w nas dzieje. Yang to z kolei działanie, wychodzenie, przejmowanie inicjatywy – w czasie jogi yang mobilizujemy i rozgrzewamy mięśnie. Yin to noc, księżyc, woda, introwersja, ale też smutek, chłód. Yang to dzień, słońce, ziemia, radość i ciepło. W życiu chodzi o to, by te dwie energie równoważyć i do obu mieć dostęp. Wiedzieć, kiedy powinniśmy działać, a kiedy odpoczywać lub zrezygnować z walki. I pamiętać, że bez działania

nie docenimy odpuszczenia, a bez bierności – nie docenimy działania. I tak samo jest w jodze Yin&Yang. Przelączamy się w niej z rozluźnienia w działanie, i z powrotem. Czyli doceniamy pracę mięśniową, w której stoimy i się rozgrzewamy, jak i pracę odpuszczającą, w której leżymy i nie zastanawiamy się, czy mamy coś poprawić albo zmienić.

Ale po co iść na jogę, na której leżysz i nic nie robisz?

Nie wszystko musi nam się kojarzyć z wysiłkiem, odpuszczanie też jest pracą nad sobą i swoim ciałem. Tak w życiu, jak i w jodze osiągamy to poprzez pracę bardziej tkankową, powięziową. Nie używamy mięśni, więc ich nie blokujemy, nie są rozgrzane, a my możemy wejść głębiej – na poziom tkanek łącznych. Wtedy dochodzi do masowania organów wewnętrznych, do oczyszczenia na poziomie fizycznym, ale też mentalnym i emocjonalnym.

Często obserwuję to na zajęciach – coś ustępuje i nagle pojawiają się łzy albo nowe rozwiązania problemów – właśnie dlatego, że podeszliśmy do nich w inny sposób. Zwykle myślimy, że coś zdziałamy, gdy będziemy przeć do przodu – tymczasem często coś może udać się właśnie dlatego, że nic nie zrobimy.

A czy my też jesteśmy bardziej yin albo yang?

Każdy z nas ma w sobie obie energie, ale jedna z nich jest bardziej charakterystyczna. Astrologia dzieli nawet znaki zodiaku na te bardziej yin i yang. Yin to: Byk, Rak, Panna, Skorpion, Koziorożec i Ryby. Yang: Baran, Bliźnięta, Lew, Waga, Strzelec i Wodnik. Ale też nie namawiam do określania się wyłącznie przez znak zodiaku. Lepiej poobserwować siebie – w życiu, ale i na macie.

Jeśli mamy więcej energii do działania, takiej skierowanej na zewnątrz – to prawdopodobnie przeważa u nas energia męska. Jeśli jesteśmy skierowani raczej do wewnątrz, refleksyjni – bliżej nam do energii żeńskiej. I to niekoniecznie musi się pokrywać z naszą płcią. Jeśli jesteśmy bardziej yin, przyda nam się od czasu do czasu trochę więcej energii yang – i odwrotnie.

A jeżeli pozycje odpuszczające, bardziej bierne, nas uwierają czy denerwują?

To znaczy, że mamy je częściej wykonywać, pod warunkiem że nie pojawia się ból. Trzy główne

zasady praktyki Yin to: wejdź do pozycji do momentu, w którym ciało zaczyna stawiać opór; pozostań w bezruchu; wytrzymaj przez jakiś czas i obserwuj (zwykle 3–5 minut w zależności od pozycji).

Na przykład ja jestem zdecydowanie yang, choć mój znak zodiaku wskazywałby na yin. Na początku miałam problemy z pozycjami yin, nie potrafiłam w nich wytrzymać bez ruchu ani odpuścić gonitwy myśli. Za każdym razem, gdy odpuszczałam, pojawiała się chęć, by jednak coś zmienić, poprawić. Mam tak też w życiu. Lubię działać, rozwiązywać problemy w sposób >

reklama

CRIOVAGIN protect
z octem jabłkowym!

UNIKALNE GLOBULKI KRIOTERAPEUTYCZNE
DLA KAŻDEJ KOBIETY

- ✓ łagodzi pieczenie
- ✓ osłabia uczucie gorąca
- ✓ optymalizuje pH pochwy
- ✓ zwalcza nieprzyjemny zapach
- ✓ hamuje wzrost bakterii patogennych
- ✓ przyspiesza gojenie mikrourazów i otarć
- ✓ również dla kobiet w ciąży i karmiących

10 sztuk globulek dopochwowych

CRIOVAGIN protect
specjalistyczny wybór medyczny w postaci trójfazowej k. globulek dopochwowych

WALN I: regeneracja naturalna przez zimno
WALN II: wypróżnianie globulek dopochwowych
WALN III: odbudowa i kondensacja pH pochwy

Z octem jabłkowym

NOWOŚĆ!

LECZNICZE DZIAŁANIE NISKIEJ TEMPERATURY

WSKAZANIA: optymalizacja pH pochwy, mikrourazy, otarcia, świąd, dolegliwości menopauzalne, takie jak suchość i uczucie gorąca

CHŁODZI, PRZYNOŚI ULGĘ, STABILIZUJE pH www.criovagin.pl

Criovagin Protect jest dostępny w aptekach stacjonarnych i internetowych

aktywny, próbować nowych rzeczy. Ale przecież nie można w kółko czegoś zmieniać. Dlatego joga Yin bardzo mi służy i już się z nią polubiłam. Jestem pewna, że dla wielu osób może to być bardzo ciekawe doświadczenie. W jodze Yin nie ma czegoś takiego jak doskonała pozycja, nie ma dociskania i poprawiania.

Energia yang mobilizuje ciało, ale może też tworzyć w nim blokady. Skoro mamy działać, to spinamy się, by przygotować się do tego działania.

Właśnie, a yin pomaga zobaczyć, co jest pod tym spięciem. Jakie emocje się pojawiają: irytacja, złość, a może smutek, tęsknota czy bezradność?

Nie lubimy bezradności.

Ale jeśli będziemy ciągle spięci, to nigdy się do niej nie dogrzebiemy. Oczywiście nie ma sensu zanurzać się w bezradności na długo. Kiedy rozpoznamy, skąd się bierze, będziemy mogli się jej pozbyć poprzez rozluźnienie w pozycji. I to jest właśnie działanie w niedziałaniu.

To, która energia w nas dominuje, możemy nawet sprawdzić, przyglądając się swojemu ciału. Nasza prawa strona jest męska, a lewa – żeńska. Jeśli w jakiejś pozycji czujemy, że jedna ze stron jest słabsza, jest to dla nas wskazówką, że właśnie ta strona, ta energia wymaga przyjrzenia się jej.

Nie masz wrażenia, że do niedawna nasz świat był bardziej yang – goniący do przodu, aktywny, ciągle coś stwarzający? Pandemia zmusiła nas do wejścia w bycie yin: czekanie, odpuszczanie, wchodzenie w głąb siebie.

Może tak naprawdę pandemia jest początkiem ery yin, ery odpuszczania? No bo co możemy zrobić? Jesteśmy zamknięci w domach,

oddzieleni od bliskich, czasem też bez pracy. Nasze plany stały się nieaktualne. Im większa irytacja się pojawia, tym bardziej trzeba sobie pozwolić na odpuszczenie.

Yin to też pierwiastek kobiecy – coraz częściej słyszymy, że wchodzimy w erę kobiet.

To zdecydowanie jest era żeńskiej energii. Kobiety przewodzą, ale to nie zawsze oznacza, że działają, czasem chodzi o przewagę kobiecego myślenia, wrażliwości czy też wła-

PODDANIE NIE MUSI OZNACZAĆ PRZEGRANEJ. TO RACZEJ ŚWIADOMOŚĆ TEGO, KIEDY TRZEBA SIĘ WYCOFAĆ, BY NIE TRACIĆ ENERGII NA RZECZY NIEZALEŻNE OD NAS. A KIEDY NIE TRWONIMY ENERGII, MAMY JEJ WIĘCEJ

śnie kobiecej energii. Yin to intuicja, yang to rozum. Wielu z nas odkrywa teraz większy dostęp do tej bardziej intuicyjnej, duchowej części siebie.

Nam, kobietom, może się wydawać, że nie musimy zagłębiać się w energię kobiecą. Ale może właśnie jest ona przez nas zanedbana, zdominowana przez nadmiar energii męskiej. Może zapominamy o odpoczynku, może nie słuchamy swojego wewnętrznego głosu?

A może nie widzimy w poddaniu się czy bierności siły?

To jest zupełnie inna siła, poddanie nie musi oznaczać przegranej. To raczej świadomość tego, kiedy trzeba się wycofać, by nie tracić energii na rzeczy niezależne od nas. A kiedy nie trwonimy energii, mamy jej więcej. Oczywiście nadmiar yin też nie jest wskazany. Kiedy zamykamy

się w sobie, nie słuchamy i nie dostrzegamy innych – nie realizujemy się w pełni i nie jesteśmy w harmonii ze sobą i światem.

Nie mogę nie spytać o ważny element twoich zajęć, a mianowicie zapachy i dźwięki...

Jestem bardzo wrażliwa na zapachy, wprowadzam je na zajęcia w postaci olejków eterycznych, kadzideł, świec zapachowych. Z olejków najczęściej stosuję lawendę, eukaliptus i goździki, z kadzideł – głównie te o zapachu drzewa sandałowego. Z kolei dźwięk to już osobna historia. Jako dziecko śpiewałam w chórze i tańczyłam. Odkryłam tę pasję na nowo podczas jogi. Zajęciom, które prowadzę, zawsze towarzyszy odpowiednio dobrana muzyka, dodatkowo używam mis tybetańskich oraz dzwoneczków Koshi w tonacji odpowiadającej żywiołowi powietrza. Jego właściwości to rozwijanie kreatywności i koncentracji, rozbudzanie abstrakcyjnego myślenia. Te dzwoneczki zostały mi подарowane i dobrane do mojej osobowości, dlatego ze mną rezonują. Ale tonacje dzwoneczków przypisane są również do pozostałych żywiołów: wody – emocje, intuicja, harmonia, czułość i opiekuńczość, ziemi – stabilizacja, siła i wytrwałość, oraz ognia – miłość, energia życiowa i odwaga.

Dźwięki dzwoneczków relaksują, ale mogą też poruszać różne emocje. Z kolei wibracja mis tybetańskich wchodzi głęboko w ciało, masuje, uwalnia od stresu, usuwa blokady energetyczne, wzmacnia układ odpornościowy oraz hormonalny. Każdy reaguje i przeżywa ich brzmienie inaczej – i to jest piękne. Oczywiście można prowadzić zajęcia jogi Yin bez tych dodatków. Traktuję je jako mój prezent dla uczestników. **Is**