

P O I E C A

awierciadło

psychologia dla ciebie

sens

nr 07 (154) LIPIEC 2021 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

**Wolno
wolniej
ŻYCIE
W TEMPIE
SŁOW
16 STRON**

**COŚ DLA CIAŁA
TERAPIA MIZAN**

**WYCHOWANIE
ZESPÓŁ
DEFICYTU
NATURY**

**COŚ DLA DUSZY
CHOROBA
NA KOZETCE**

**MENTORKI
KOBIECOŚĆ
WEDŁUG
SIOSTRY
ZAKONNEJ**

***Grażyna*
TORBICKA
Czekam
na Bonda
kobietę**

TEMAT NUMERU

**Jak nie kupować
cudzych emocji?
W ZWIĄZKU, PRACY, W DOMU**

**NACJE MAJĄ
SWOJE RACJE
BELGIA**

**PSYCHOASTROLOGIA
ARCHETYP
RAKA**

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
0 7 >
9 771897 443102

beBIO

Ewa Chodakowska



Bądź dla siebie dobra.

Naturalnie!

W dezodorantach beBIO kryje się aż **99% składników pochodzenia naturalnego**. Kosmetyki skutecznie zapobiegają powstawaniu nieprzyjemnego zapachu i pielęgnują skórę, kiedy ćwiczysz, pracujesz, spacerujesz.



Moje lekcje

Wyznam Wam pewną rzecz. Trochę wstydliwą, a trochę z kategorii „dziennikarsko-redakcyjnej kuchni”. Otóż są takie numery SENSu, które dla nas samych, czyli osób go tworzących, bywają sporą szkołą charakteru, wskazówką do autorefleksji, a czasem nawet dzwonkiem alarmowym. I ten numer dla mnie właśnie taki jest.

Zaczął się od tego, że obie z Kasią Miller zorientowałyśmy się, że choć w wywiadzie do tekstu „Znajdź swój rytm” miałyśmy gorącą chęć porozmawiać o kryzysie dotyczącym wiele osób, z którymi rozmawiałyśmy, to tak naprawdę opowiedziałyśmy o własnych bolączkach. O tym, że mamy za dużo na głowie, i to z własnej nieprzymuszonej woli, bo zapewniamy sobie grafik aż po brzegi. „Myślę, że wszyscy dziś rozpoznajemy u siebie takie uzależnienie. Od telefonów, nowych bodźców i informacji, od propozycji, planów czy spotkań z ludźmi. Bo jeśli nikt niczego od nas nie chce, to może jesteśmy już niepotrzebni, nieważni...” – mówi Kasia. Gorzkie, ale prawdziwe. Podobnie jak następna jej refleksja. „Okazuje się, że coś rządzi twoim życiem. Coś, czemu pozwoliłaś rządzić. Czemu poddałaś się, uległaś, a może dałaś się zastraszyć. Albo dałaś się ponieść jakiejś

iluzji. I teraz robisz coś, czego chcą inni, a nie ty. Oczywiście dobrze jest robić coś dla innych, czuć się potrzebnym, ale to my powinniśmy decydować, czy i kiedy to robimy. I ile nam to zajmuje czasu”.

Przypomniało mi to fragment jednej z moich ulubionych książek czasu dorastania „Błękitnego zamku” Lucy Maud Montgomery. Główna bohaterka, *nomen omen*, Joanna, w wieku 29 lat po usłyszeniu pewnej wiadomości dochodzi do wniosku, że dotąd żyła dla przyjemności innych. I postanawia, że odtąd będzie żyła wyłącznie dla własnej. W innym fragmencie, zapytana o to, czym dla niej jest szczęście, odpowiedziała: „Największym szczęściem jest kichnąć, kiedy ma się na to ochotę”.

Postanowiłam więc i ja: dość już zapychania grafiku, pora na przyjemności i na kichanie na to, na co tylko zechcę i kiedy zechcę.

Druga lekcja dotyczyła oprawy życia. A udzieliła mi jej cudowna Grażyna Torbicka. Powiedziała: „W kinie najważniejsza jest forma. Dlatego nie wolno filmów oglądać na komórce”. Postanowiłam więc też: od dziś liczy się oprawa. I teraz nawet jeśli sączę wodę, to z pięknej szklanki. Smakuje wybornie!

Aaaa psik!

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

16 Postać z SENSEm Grażyna Torbicka

O emocjach, manipulacjach i nowym Bondzie

TEMAT NUMERU

JAK NIE KUPOWAĆ CUDZYCH EMOCJI

24 Dobre chęci

Dlaczego warto powstrzymać się przed uszczęśliwianiem bliskiej osoby wbrew jej woli? – wyjaśnia psychoterapeuta Piotr Sarnowski

28 Po trupach do celu

O sposoby na psychopatycznego szefa czy kolegę pytamy trenera Jarosława Gibasa

32 Rodzice ze żłobka

Psycholożka Lindsay C. Gibson pomaga dorosłym dzieciom niedojrzałych emocjonalnie rodziców

36 Okiełznać Hopkinsa

Łatwiej nazwać dziecko manipulatorem niż zadziwić się własną głupotą – mówi dr Aleksandra Piotrowska

RELACJE

40 Wychowanie z SENSEm

Jak rozwijać u dzieci przyrodnicze IQ – radzi Ewa Nowak

44 Nacje mają swoje racje

Belgia i akceptacja rzeczywistości

PRACA

48 Mentorki

Siostra Eliza Myk: „Spełniam się jako matka, opiekunka i mentorka”

ROZWÓJ

52 Psychosomatyka

Poznaj źródło swojej choroby



16

Grażyna Torbicka

„Sztuka może poszerzać nasze horyzonty”



40

Wychowanie z SENSEm
Dzieci natury



52

Psychosomatyka
Instrukcja obsługi

NA OKŁADCE GRAŻYNA TORBICKA ZDJĘCIE SZYMON SZCZEŚNIAK/VISUAL CRAFTERS PROJEKT OKŁADKI MACIEJ KAŁKUS

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 Kałkus
sekretarz redakcji Monika Stachura
korekta Beata Saracyń
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Anna Bereza, Magdalena Sobotka

redakcja

Joanna Derda

współpracownicy

Krzysztof Boczek, Martyna Harland, Katarzyna Kazimierowska, Ewa Klepacka-Gryz, Katarzyna Miller, Karolina Morełowska-Siłuk, 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 Ruzzkowska (zastępca)

PROMOCJA I MARKETING

dyrektor Justyna Ogłodzińska

PRODUKCJA Robert Jeżewski

DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI

Katarzyna Pasik, Paulina Nowicka
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
Jak nie kupować cudzych emocji



90

Kasia na kryzys
Wolno wolniej

106 Świadome życie

Mężczyzna w wewnętrznej podróży



- 56 **Terapia** Uzdrawiający dialog
- 58 **Warsztaty kreatywnego pisania** dają Andrea Goldsmith i John Cleese
- 64 **Szkoła umiejętności** Jak robić rzeczy nudne, ale które trzeba zrobić? Radzi dr Tomasz Srebnicki
- 68 **Psychoastrologia** Archetyp Raka
- 72 **Moc kobiet** Nowa rubryka Ewy Klepackiej-Gryz
- 76 **Informator** o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 78 **Wywiad** Leszek Możdżer o wewnętrznych wibracjach
- 82 **Recenzje** Książki z SENSem
- 84 **Zdarzenia** Warto posłuchać i zobaczyć
- 86 **Filmoterapia** O filmie „Supernova” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

WOLNO WOLNIEJ

- 90 **Kasia na kryzys** Jak nie dać się pośpiechowi, a jednocześnie korzystać z życia? Wyjaśnia psychoterapeutka Katarzyna Miller
- 94 **Bez sensu** Hanna Samson o pożytkach z czekania, także w czasie pandemii
- 98 **Chińska sztuka kochania** Daniel Reid zachęca do seksu w duchu tao
- 102 **Szkoła umiejętności** Trenerka biznesu Małgorzata Książ radzi, jak zacząć oddzielać pracę od reszty życia

ŚWIADOME ŻYCIE

- 106 **Mężczyzna w wewnętrznej podróży** Mateusz Waliğóra zamiast do Australii wyruszył wzdłuż Wisły, w dodatku pieszo
- 110 **Przyjemności** Ewa Stępnowska i Adrianna Małyszko, o kostiumach kąpielowych na każdą figurę
- 114 **Bliżej natury** Trendy w zgodzie z przyrodą

SENS w wersji elektronicznej na
zwierciadlo.pl/sklepcytrowy/



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 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 P.T. 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 - niezbedność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbedność danych do wypelnienia obowiazku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzajace dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiazujacego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo ządania sprostowania, usuniecia 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 8 lipca
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

Ile listów, tyle osobnych historii.
Autorów różnią życiowa
sytuacja, emocje, problem,
z którym się borykają... Ale jedno
na pewno ich łączy: aktywne
szukanie rozwiązań. Kilka z nich
podsuwa psycholożka
EWA KLEPACKA-GRYZ



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



KIEDY RAZEM, KIEDY OSOBNO?

Szanowna Pani, w moim długoletnim już związku regularnie powraca ta sama kwestia – sposób spędzania wolnego czasu. I nie chodzi o to, że mamy z mężem różne zainteresowania, bo potrafimy dać sobie wolność i każdy z nas wychodzi sobie z własnym gronem koleżeńskim, jeśli ma taką ochotę. Kłopot pojawia się wtedy, gdy chcemy resetować się rodzinnie. Mąż pracuje fizycznie i najchętniej odpoczywałby albo w swoim domu, albo u rodziców – zaznaczam, że nie mam nic przeciw rodzicom! – ja natomiast całymi dniami siedzę przy komputerze i dla mnie odpoczynek oznacza zmianę miejsca, wyjazd, zwiedzanie, spacer... Po prostu – ruch. Ze względu na męża przestawiłam się na krótsze wypady, już nie tzw. długie weekendy poza domem, tylko jednodniowe wyjazdy. Jednak coraz trudniej namówić mi męża nawet do takiego spędzania czasu. Z jednej strony go rozumiem, z drugiej narasta we mnie frustracja i złość. A i on się coraz mocniej denerwuje, kiedy nalegam. Czy jest z tej sytuacji jakieś dobre wyjście?

Baśka

Basiu,

rozumiem, że kompromisu w tej materii nie da się osiągnąć, skoro nawet jednodniowy wypad dla twojego męża to za dużo. Wynika z tego, że rodzinny reset, który z założenia powinien was odprężyć, jest dla obojwojga powodem frustracji. To znaczy, że nie jesteście w stanie razem odpoczywać w ogóle czy konflikt dotyczy jedynie tego, jak spędzać weekendy? A jak spędzacie wieczory? Czy po pracy udaje wam się wspólnie odpoczywać? Co lubicie razem robić? Wiesz, w dzisiejszych czasach nie ma jednego obowiązującego wzorca związku, pary mają prawo do wymyślenia własnej formuły. Znam związki, w których partnerzy doskonale się sprawdzają

w prowadzeniu wspólnego biznesu albo w roli rodziców, ale np. każde z nich ma swoje grono przyjaciół, urlopy od lat spędzają oddzielnie. Może wy wcale nie musicie się razem resetować i nie będzie to miało wpływu na waszą więź? Sprawdźcie, co lubicie razem robić: niech każde z was spíše to na kartce, np. lubię z tobą oglądać filmy, lubię się do ciebie przytulać. Czyli róbcie razem więcej tego, co sprawia wam przyjemność, i mniej tego, co jest przymusem. Możecie również wspólnie wymyślić całkiem odmienny sposób spędzania wolnego czasu; nie wypady za miasto, nie odpoczynek w domu, a... no właśnie, zastanówcie się nad tym!

SKĄD SIĘ WZIĘŁA MOJA ZŁOŚĆ?

Razem ze znajomą prowadzimy firmę, w zasadzie to czasochłonne hobby, jest miło, ale od jakiegoś czasu pojawiło się napięcie. Częściowo wynika z rosnącej liczby obowiązków, a częściowo... no właśnie. Wchodzę w rolę córki, ona w rolę surowej matki, trochę podwładna i przełożona, trochę ofiara i kat. Dostrzegam, jak wchodzę w każdą z tych ról. Wiję się i szarpię, ale nie umiem z nich wyjść. Nie umiem otwarcie też powiedzieć, co czuję. Przy każdej sprawie, kiedy nawalam, współpracowniczka wie najlepiej, co zrobić. I to są dobre rozwiązania. Tylko że ja wcale się do nich nie stosuję, bo działam według swoich mechanizmów, których też często w sobie nie lubię. Widzę to, ale co z tego? Porozmawiać ze współpracowniczką? To równa się lękowi przed konfrontacją. A może terapia? Pod tym wszystkim jest ocean złości, której nie umiem wyrażać, nagromadzonej przez lata, bo chowanej do środka, czuję, że za chwilę eksploduję. I w zasadzie to o tę złość głównie chodzi. Co robić?

Dynamit, lat 41

Droga Dynamit,

bardzo podoba mi się twój pseudonim. Bingo! Dokładnie na tym polega twój kłopot – ogrom zmagazynowanej energii złości, ukrytej pod powierzchnią roli córeczki, podwładnej, ofiary – czyli uległej, która prędkiej czy później eksploduje. Prawdopodobnie weszłyście w ten biznes z zupełnie innym nastawieniem. Czasochłonne hobby to może być hodowanie rybek, a nie firma, która z zasady ma się rozwijać... Złość to emocja działania, która budzi się, gdy na naszej drodze pojawia się przeszkoda. Z założenia, a właściwie uwarunkowań społecznych role córki, podwładnej i ofiary zakazują okazywania złości. I chyba od tej pierwszej roli bym zaczęła. Jak było z wyrażaniem i okazywaniem złości w twoim domu rodzinnym? Czy rodzice na to pozwalali? A może grozili, że przestaną cię kochać, dlatego weszłaś w rolę „grzecznej” dziewczynki? Lęk przed konfrontacją ze współpracowniczką to także działanie z poziomu dziecięcego pokoiku. Myślę, że twoja latami narastająca złość nie da się już dłużej utrzymać pod powierzchnią. Na początek, żeby przekonać się, czy złość, którą czujesz w relacji ze współpracowniczką, sięga korzeniami dzieciństwa – przeanalizuj, jakie konkretnie okoliczności ją aktywują. Może np. czujesz wściekłość, kiedy znajoma mówi

ci, co masz zrobić, ocenia twoje działania albo cię krytykuje. Pomyśl/poczuj, czy to ci przypomina jakieś sytuacje w relacjach z rodzicami. Dziś nie jesteś już bezradnym dzieckiem – jako osoba dorosła, współodpowiedzialna za firmę masz prawo do swojego zdania, do sprzeciwu czy negocjacji. Nie bój się swojej złości. Choć jest nieprzyjemna, to sygnalizuje przede wszystkim, że jako osoba dojrzała masz w sobie zasoby, żeby obronić swoje zdanie czy na coś się nie zgodzić. Ważne jest, czy adekwatnie i trafnie rozpoznajesz zagrożenie. Dlatego takie istotne jest przeanalizowanie relacji ze współpracowniczką i ocenienie, czy złość, którą odczuwasz, jest do niej czy np. do mamy. W nauce radzenia sobie z wyrażaniem złości ważne jest także rozładowanie fizjologii emocji (energii złości skumulowanej w ciele) choćby poprzez aktywność ruchową. Oddziel to, co czujesz, od doznań w ciele i zachowania, którym chcesz zademonstrować złość: czuję złość, kiedy współpracowniczka mówi mi, co mam robić – czuję, jak uczucie gorąca napływa mi do głowy i zaciskają mi się pięści – spokojnym oddechem (pogłębiając wydech) uspokoję ciało i rozluźnię mięśnie – spokojnie przedstawię współpracowniczce swoje zdanie.



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...



CZEGO SZUKAM?

Dzień dobry. Przeczytałem na państwa stronie artykuł o zagubionych w tożsamości. Jestem żonaty od 11 lat, już jako młody chłopak miałem raz na jakiś czas kontakty z chłopakami, ale nie było to częste. W trakcie małżeństwa miałem kilka kontaktów z facetami i sporo wyrzutów sumienia. Bo zdradzałem żonę. Kiedyś nawet myślałem o tym, żeby iść na terapię, ale się wstydziłem. Najgorsze jest to, że nie potrafię z tym skończyć, bywa, że mam parę miesięcy przerwy, nawet dłużej – rok i więcej, ale co jakiś czas wraca to do mnie i nie potrafię tego powstrzymać, przestać myśleć. Trudno jest mi też przyznać się do tego, pisząc do państwa, ale może jeśli komuś powiem o tym, będzie łatwiej mi się powstrzymać i dochować wierności żonie. Z tego, co czytałem, nie da się tego wyleczyć, a powstrzymać się też niesamowicie trudno. Tak naprawdę nie wiem, co myśleć...

Zagubiony w tożsamości

Drogi Zagubiony,

naprawdę jaki jesteś, nie wie nikt, bo tego nie wiesz nawet sam ty – dokładnie o tym jest twój list. Jeśli przeczytałeś nasz artykuł o zagubionych w orientacji, to prawdopodobnie wiesz, że twój kłopot, choć dla ciebie bardzo trudny, dotyka wiele osób na różnych etapach życia i rozwoju psychoseksualnego. Jak zwykle najważniejsze jest, żebyś dostrzegł, że ma on niejedno oblicze i dlatego jest taki dotkliwy. Czuję, że najmniej zajmują cię wątpliwości dotyczące twojej orientacji seksualnej, że okazjonalne przygody z mężczyznami nie są dla ciebie jakimś wielkim problemem. Jeśli myślę się i chciałbyś jednak porozmawiać z kimś na temat kontaktów homoseksualnych, to doradzam wizytę u seksuologa, który z pewnością pomoże ci odkryć, jak to z tobą naprawdę jest. Wydaje mi się, że najtrudniej jest ci z tym, że zdradzasz żonę. Ciekawą jestem, jak oceniasz swoje małżeństwo. Czy czegoś ci w waszej relacji brakuje? Czegoś, co być może odnajdujesz w relacjach z mężczyznami? Pamiętaj, że satysfakcja z relacji bądź jej brak to zasługa (starania) obydwu stron. Ty i twoja żona przez te 11 lat małżeństwa stworzyliście swoją intymną przestrzeń, ale czegoś w niej zabrakło, skoro szukasz intymności poza domem. Jeśli tego właśnie szukasz... Może być również tak, że relacje homoseksualne pozwalają ci np. zrealizować fantazje erotyczne, poczuć męską siłę czy odreagować napięcie lękowe i z intymnością niewiele mają wspólnego, zwłaszcza że jak rozumiem, nie chodzi o jednego mężczyznę, tylko przez te lata było ich wielu. Rozumiem, jak trudno jest zachować taką tajemnicę, pewnie stąd twój

list do redakcji. Prawdopodobnie poczułeś ulgę. To dobrze, ale nie wiem, czy dzięki temu łatwiej ci będzie dochować wierności żonie. Z pewnością też nikt nie będzie cię w stanie przed tym powstrzymać. Myślę, że pomysł z terapią (być może wystarczy kilka konsultacji) nie jest taki zły. Na razie spróbuj wyobrazić sobie, że nagle podejmujesz decyzję, że „już nigdy więcej”, i dotrzymujesz obietnicy. Co teraz? Jak się z tym czujesz? Czy i czego ci najbardziej brakuje? Czy możesz to „coś” stworzyć w relacji z żoną? **Is**



AUTORZY LISTÓW OTRZYMUJĄ
ZESTAW KREMÓW
 – AY1 CORNFLOWER i AY3 CHESTNUT
WWW.KRAYNA.PL





*„Mowa ziemi jest podobna
do mowy miłości – ziemia także
przemawia w ciszy”*

ks. Józef Tischner

Twoje święte ciało

Terapia Mizan opiera się na przekonaniu, że centralnym organem kobiety jest macica, a jej dobrostan oznacza równowagę w ciele i życiu – mówi **KATARZYNA MUCHOWSKA**, która jako jedyna Polka praktykuje ją w Edynburgu



ROZMAWIA
KATARZYNA SOŁTAN

Wojciech Eichelberger w „Kobiecie bez winy i wstydu” już kilkanaście lat temu pokazywał, jak od małego jesteśmy odcinane od naszego ciała i jego potrzeb. Uczymy się, że nasza fizjologia, z miesiączką włącznie, jest czymś wstydliwym.

A gdy chorujemy, myślimy, że nasze ciało się psuje i musimy je naprawić. Biegniemy więc do lekarza albo bierzemy tabletkę i czekamy, aż dolegliwości miną. Dlatego jako terapeutka Mizan chcę uświadomić kobietom, że autentyczny, czuły kontakt z własnym ciałem to droga do samouzdrowienia na wielu poziomach.

Czym właściwie jest Mizan?

Trudno odpowiedzieć na to pytanie jednym zdaniem ze względu na wielowymiarowość tej terapii. Mizan z pewnością jest formą masażu okolic łona i brzucha, ale ja wolę określenie „holistyczna metoda zajmowania się zdrowiem reprodukcyjnym kobiety”. I nie mam tu na myśli wyłącznie aspektu prokreacyjnego, ale troskę o zdrowie kobiety pod względem fizycznym, emocjonalnym i duchowym przez całe jej życie. Mizan pokazuje, jak zadbać o zdrowie, ale to kobiety ostatecznie decydują, co chcą zmienić w swoim życiu. Jako terapeutki Mizan dzielimy się z nimi swoją wiedzą i towarzyszymy im na drodze samoleczenia.

Jeśli mamy nieregularne miesiączki, mięśniaki w macicy lub problemy z zająciem w ciąży, zwykle idziemy do ginekologa, nie myślimy o samouzdrawianiu...

Mizan opiera się na przekonaniu, że centralnym organem kobiety jest macica i jej dobrostan oznacza równowagę w ciele i życiu. Wymienione przez siebie dolegliwości, jak i wiele innych, których doświadczamy, zwykle mają podłoże psychologiczne, ale mogą być spowodowane również tym, że nasza macica nie jest usytuowana w miednicy w naturalny sposób. Wpływ na jej położenie ma tryb życia, sposób odżywiania, a nawet sporty, które uprawiamy. Podczas intensywnych ćwiczeń lub silnego upadku macica może się zgiąć lub przesunąć, ale nie jest to zazwyczaj diagnozowane, bo lekarze rzadko szukają korelacji pomiędzy kobiecymi dolegliwościami a położeniem macicy.

I co się wtedy dzieje?

Jeśli macica nie jest w optymalnej pozycji, krew nie dopływa do niej w takiej ilości, w jakiej powinna, i to oddziałuje na cały układ krążenia, a nawet na układ nerwowy. W efekcie pojawiają się różne dolegliwości, takie jak nieprawidłowe cykle menstruacyjne, mięśniaki, infekcje pęcherza, endometrioza czy chociażby bolesne miesiączki. Warto pamiętać, że tuż przed okresem macica jest powiększona, więc zajmuje więcej miejsca w miednicy i gdy do tego jest przesunięta, może uciskać na pęcherz lub jelita. Niestety, większość kobiet uznaje, że bolesna miesiączka jest czymś normalnym, bo mama i babcia też tak miały. W rzeczywistości jednak powinna być bezbolesna.

Co może doprowadzić do zmiany położenia macicy?

Nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Często już samo to, że czujemy się źle w swoim ciele, może mieć wpływ na jej ułożenie. Ale też niewłaściwa postawa,

zakładanie nogi na nogę, stanie na przechylonych biodrach – to wszystko sprawia, że z czasem obszar naszej miednicy się zmienia. Macicy nie służą również wszelkie wstrząsy, czyli bieganie po twardej nawierzchniach, skakanie na trampolinie czy jazda konna.

Czy ciało może w jakiś sposób sygnalizować, że macica nie jest w optymalnej pozycji?

Takim klasycznym symptomem są bolesne miesiączki. Powiększona w tym czasie macica może być ugniatana i delikatny skurecz staje się nagle silnym spazmem. O nieprawidłowej pozycji macicy może

NIEWŁAŚCIWA POSTAWA, ZAKŁADANIE NOGI NA NOGĘ, ... DLA MACICY NIE SĄ DOBRE RÓWNIEŻ WSZELKIE WSTRZĄSY, CZYLI BIEGANIE PO TWARDYCH NAWIERZCHNIACH, SKAKANIE NA TRAMPOLINIE CZY JAZDA KONNA

też świadczyć kolor krwi – brązowy zamiast jasnoczerwonej – oraz pojawiające się skrzepy – to znak, że są zastoje w prawidłowym dopływie krwi.

Jakie są korzenie terapii Mizan?

Stworzyła ją moja nauczycielka Bushra, która całe życie pracuje z kobietami. Swoją praktykę zaczynała jako doula. Następnie podróżowała po świecie, zbierając informacje o tym, jak kobiety z różnych kultur troszczą się o siebie – co robią, gdy urodzą dziecko, jak dbają o swoje zdrowie i łono. Przez pewien czas Bushra była uczennicą znanej zielarki Rosity Arvigo. Zgłębiała starodawne metody leczenia, czerpiąc wiedzę z praktyk stosowanych

przez Majów oraz mieszkańców Indonezji i Malezji, a także z bogactwa medycyny arabskiej, chińskiej oraz ajurwedy. W pewnym momencie postanowiła zebrać całą wiedzę, wyciągnęła esencję z różnych metod leczenia i połączyła wszystkie te elementy w autorskiej metodzie, którą nazwała Mizan.

Czy Mizan może wpłynąć korzystnie na płodność?

Na terapię Mizan przychodzą kobiety, które próbowały wielu metod, z in vitro włącznie. Zdarzają się przypadki, że kobieta zachodzi w ciążę, zanim jeszcze wykona procedurę. Często pojawiają się u nas kobiety, które tak długo starają się o dziecko, że przestaje to być dla nich czymś przyjemnym, a staje się zadaniem. A nasze ciała nie lubią zadań. Ciało kobiety chce czuć się bezpiecznie i błogo, wtedy stajemy się naturalnie płodne. Podczas terapii prosimy, żeby kobieta na dwa lub trzy miesiące przestała starać się o dziecko. Zajmujemy się nią, a ona odpoczywa, aby na nowo mogła poczuć się kobieca i wartościowa – taka, jaka jest. Wiele zależy od podejścia partnera. Bushra stworzyła nawet specjalny tonik dla mężczyzn wspierający płodność, bo okazuje się, że z racji obecnego stylu życia, stresu, diety i hormonów – w ich nasieniu jest coraz mniej plemników.

Czy taki masaż może być pomocny dla kobiet w ciąży i w połogu?

Terapeutka Mizan może przejść specjalny trening, po którym wykonuje masaż bezpieczny dla kobiet w ciąży, przy użyciu chusty Reboso, która odciąża kręgosłup. Taki masaż wzmacnia macicę i przygotowuje kobietę do porodu. Uczymy też mężczyzn, jak mogą wspierać swoje partnerki prostym masażem, żeby przynieść im ulgę w bólu. Później >



stosujemy Mizan w położu, kładąc nacisk na utrzymanie ciepła, bo w trakcie porodu kobieta traci go bardzo dużo. Uczymy też, jak prawidłowo obwiązywać brzuch, bo po porodzie miednica jest bardzo otwarta i dążymy do tego, żeby ją energetycznie zamknąć.

Chociaż połóg to trudny czas dla kobiety, to często przeżywamy go w osamotnieniu.

Pamiętam, że tak właśnie się czułam – samotna i zagubiona. Zauważyłam wtedy, że zwykle afirmuje się kobietę w ciąży, natomiast podczas położu nagle przestaje być ona boginią. Tymczasem w kulturze Dalekiego Wschodu kobieta w położu jest traktowana jako świętość – żeńska część rodu zajmuje się nią codziennie, zabiera dziecko, żeby mogła odpocząć, masuje, kąpie, gotuje jej – a ona w tym czasie regeneruje siły. Z kolei na Zachodzie kobieta już trzy dni po porodzie może iść na zakupy, bo akurat zabrakło czegoś w lodówce. Nie bez powodu połóg trwa 40 dni – to czas,

którego ciało potrzebuje, żeby zacząć wracać do siebie.

Mizan pomaga przywrócić świętość naszemu ciału?

Zdecydowanie. Mizan proponuje przepiękną ceremonię symbolicznie zamykającą okres położu, która nazywa się *sacred wrapping*. Polega ona na tym, że owijamy kobietę chustami w pięciu miejscach i dajemy jej tyle czasu, ile potrzebuje, żeby dokonało się przejście ze świata ciąży i położu do świata, w którym odzyskuje swoje ciało na nowo.

W ogóle Mizan jest dla mnie przywracaniem świętości wszystkiego: naszego ciała, naszej cykliczności i seksualności. Oczyszczeniem z kulturowych stereotypów, wypaczenia przez pornografię i traktowania kobiecego ciała w sposób przedmiotowy. Staram się pokazać kobietom, że obrazy z filmów czy zdjęć sugerujące, jak powinna wyglądać, odcinają je od tego, kim tak naprawdę są. Każdy etap w naszym życiu jest ważny i zasługuje na uwagę.

Jak w praktyce wygląda taki masaż?

Pierwsza sesja jest zawsze wyjątkowa, bo każda z nas jest inna. Zanim kobieta zjawi się na sesji, wysyłamy jej kwestionariusz z pytaniami dotyczącymi jej zdrowia, diety, dolegliwości, a nawet historii chorób w linii żeńskiej. Samo spotkanie zaczynamy od rozmowy, a potem przechodzimy do masażu, czyli do serca Mizan. Odbywa się on w warunkach kameralnych, przy przyciemnionym świetle, z delikatną muzyką w tle i unoszącym się zapachem olejków. Do masażu używam oleju z olejkami eterycznymi, stworzonego przez Bushrę. Natomiast jeśli masuję kobietę w ciąży, używam tylko olejku pomarańczowego. Zwykle proszę, żeby kobieta przysłała w luźnym stroju, bo muszę dostać się do okolic brzucha od kości łonowej aż do dołu żeber. Część masażu wykonuję na gołą skórę, a część przez prześcieradło. Później masuję nogi i plecy.