

p o l e c a

zwierciadło

psychologia dla ciebie

# sens

nr 02 (161) LUTY 2022 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

*Miłość  
w kryzysie*

16 stron

**DAMSKO-MĘSKIE**

ALBO TWOJA  
MATKA  
ALBO JA

**ZDROWIE  
PSYCHICZNE**

SPOSÓB  
NA OCD

**ROZWÓJ**

KRĘGI  
SNÓW

**SZKOŁA  
UMIEJĘTNOŚCI**

POŻEGNAĆ  
TRAUMĘ

**NACJE MAJĄ  
SWOJE RACJE**

JAPONIA

**TWÓJ  
NUMEROLOGICZNY  
PORTRET**

JEDYNKA

Małgorzata

*Foremniak*

UPRASZCZAM  
ŻYCIE

TEMAT NUMERU

# DOM ZŁY

*Jak być szczęśliwym dorosłym  
bez szczęśliwego dzieciństwa*



**SYLVECO**  
*silva · natura · ecologia*

**TYLKO  
w hebe**



# Bez schematów

**P**odczas gdy cały świat ogląda właśnie „I tak po prostu...”, czyli dalsze losy bohaterek hitu HBO – „Seks w wielkim mieście”, ja postanowiłam przypomnieć sobie dawne losy Carrie, Mirandy, Charlotte i Samantha. Kręcony pod koniec lat 90. serial prawie się nie zestarzał. Typologia toksycznych kochanków, smutki i radości niezależnych singielek po trzydziestce, ale i powszechna pogoń za sławą i sukcesem połączona z unikaniem bliskości – bardzo to współczesne, a nieraz nawet odkrywcze. W jednym z odcinków Samantha mówi na przykład, że niedługo wszyscy staniemy się biseksualni, a płeć nie będzie nas tak definiować jak teraz. I jedynie mocarne telefony komórkowe z wyciąganą antenką przypominają, że „wieszczęła” to już dobre 24 lata temu.

Ale chcę wam przypomnieć inny odcinek. Ten, w którym Carrie pierwszy raz idzie do psychologa. Jej przyjaciółki mają już serdecznie dość słuchania o właśnie z hukiem zakończonym związku z Mr. Bigiem. „Carrie, potrzebujesz pomocy specjalisty” – przekonują. Na co Carrie, że tak naprawdę nie do końca wierzy w tę całą psychologię. Że to wciskanie kitu i wyciąganie od ludzi pieniędzy, a jej zdaniem człowiek powinien umieć poradzić sobie ze wszystkim sam (myślę, że jej

zdanie, niestety, nadal podziela wiele osób). Ostatecznie daje się jednak przekonać. Już podczas pierwszej wizyty dowiaduje się, że tym, co łączy jej wszystkich byłych partnerów, jest... ona sama. „Zatem może to nie w nich jednak tkwi problem?” – pyta terapeutka, sugerując, że Carrie grywa z mężczyznami w różne gierki, zamiast mówić, co myśli i czuje (motywuując ją tym samym do napisania felietonu na temat kolein, w jakich tkwimy latami, nawet tego nie zauważając). Carrie postanawia więc walczyć ze swoimi schematami. Ale tak się składa, że już podczas kolejnej wizyty spotyka w poczekalni innego pacjenta swojej pani doktor. Umawiają się na wieczór. Ponieważ, jak już wiemy, Carrie walczy ze swoimi przyzwyczajeniami, postanawia tym razem zachować się na randce inaczej niż zwykle. Porzuca gierki i flirty, mówiąc mężczyźnie wprost, że jej się podoba. Spędzają ze sobą noc. Kiedy rano leżą już w łóżku, ona pyta: „A właściwie dlaczego chodzisz do dr X?”. „Bo tracę zainteresowanie każdą kobietą, kiedy się z nią już prześpię. A ty?”. „Bo wybieram niewłaściwych facetów” – odpowiada zgodnie z prawdą Carrie... Zatem wszystkim nam życzę wytrwałości i niezłomności w walce ze swoimi demonami!



**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 Małgorzata Foremniak**  
„Cieszę się z małych rzeczy”

## TEMAT NUMERU

### DOM ZŁY

- 20 Z rodziną najlepiej na fotografii?**  
Jak rozpoznać dysfunkcyjną rodzinę
- 24 Kiedy bliski jest za blisko** Co zrobić, by utrudnić działanie sprawcom przemocy seksualnej – wyjaśnia terapeutka Jolanta Zmarzlik
- 28 Długie cienie** O skomplikowane mechanizmy dziedziczenia traumy pytamy prof. Jadwigę Joško-Ochojską
- 32 Wychowanie bez adoracji** Wyręczając dziecko we wszystkim, też robimy mu krzywdę – ostrzega psychoterapeutka Ewa Woydyło-Osiatyńska
- 36 Czasu nie da się cofnąć** Psychoterapeutka Monika Wasilewska wyjaśnia, jak pracować z własnymi deficytami z dzieciństwa

## RELACJE

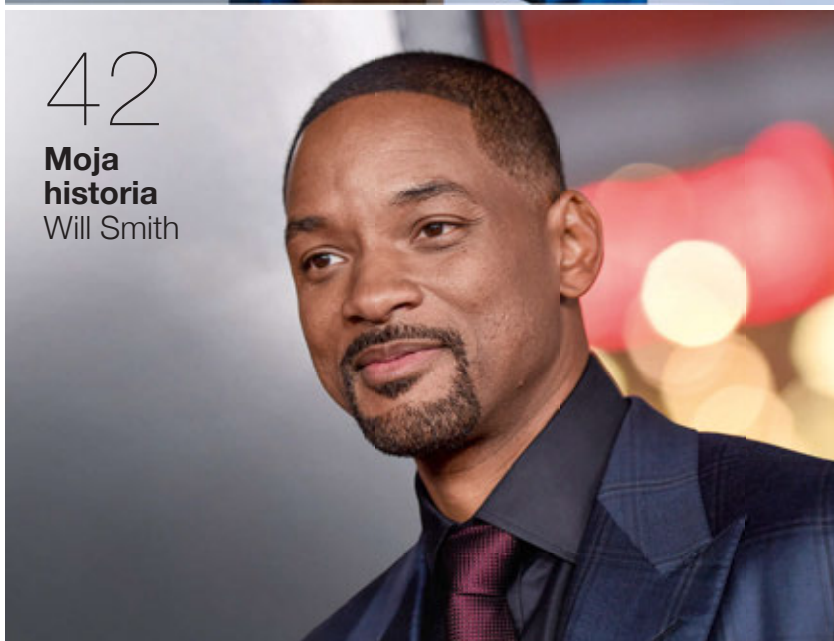
- 42 Moja historia** Co się kryje pod maską komika? Publikujemy fragment autobiografii aktora Willa Smitha
- 48 Damsko-męskie** O problemie maminsynków i nadopiekuńczych matek rozmawiamy z terapeutą Jackiem Masłowskim
- 52 Wychowanie z SENSEm** Psycholożka i trenerka Beata Krajewska przekonuje, że dzieci słyszą myśli rodziców
- 56 Nacje mają swoje racje** Czemu o życiu w prostocie i zachwycie możemy nauczyć się od mieszkańców Japonii



14

### Małgorzata Foremniak

o nowym etapie życia



42

### Moja historia Will Smith

NA OKŁADCE MAŁGORZATA FOREMNIAK ZDJĘCIE ADAM TUCHLIŃSKI MAKIJAŻ ALICJA STEMPNIEWICZ FRYZURA BARBARA CZERWIŃSKA/ RUBY BLUE STYLIZACJA MACIEJ SPADŁOWAN DORSEN ARTISTS 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 Saracyn  
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-  
-Siluk, 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

Sklep internetowy: [prenumerata24.pl](http://prenumerata24.pl)

Biuro obsługi prenumeraty:

[kontakt@prenumerata24.pl](mailto:kontakt@prenumerata24.pl)

SENS w wersji elektronicznej na

[zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/](http://zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/)

# 20

## Temat Numeru

Jak być szczęśliwym dorosłym bez szczęśliwego dzieciństwa



# 60

## Mentorki Po co nam filozofia?



## PRACA

**60 Mentorki** Do czego przydaje się na co dzień znajomość filozofii? – pytamy prof. Liliannę Kiejzik

## ROZWÓJ

**64 Terapia żałoby** O transformacyjnej roli traumy i rodzącej się z niej kreatywności pisze psychoterapeutka Ewa Klepacka-Gryz

**68 Numerologia** Jedyńka – jaka jest?

**72 Zdrowie psychiczne** O zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne pytamy psychoterapeutkę Sylwię Fajkowską

**76 Metoda** Ceremonia nazywana Kręgiem Snów pomaga zrozumieć, jakim darem może być sen

**80 Informator** o warsztatach rozwoju

## ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

**82 Wywiad** Myśl o śmierci każdego dnia – radzi reżyser François Ozon

**86 Recenzje** Książki z SENSEm

**88 Zdarzenia** Warto posłuchać i zobaczyć

**90 Filmoterapia** O filmie „Titane” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

## MIŁOŚĆ W KRYZYSIE

**94 Terapia par** Poznaj mit relacyjny – ukryty wzorzec zakulisowo rządzący całą relacją

**100 Seksualnie** Jak podtrzymać erotyczną więź, nawet jeśli w łóżku hnie jest świetnie

**104 Etapy w związku** Jak przetrwać kryzys trzech lat po małżeństwie?

**108 Samopomoc** Nie warto uciekać od bólu po trudnym rozstaniu – mówi psycholożka Katarzyna Miller

## ŚWIADOME ŻYCIE

**112 Przyjemności** Adam Leja odkrywa, jaką prawdę o nas przekazują dawna moda

**116 Bliżej natury** Trendy w zgodzie z naturą

LEIPA WYDAWCÓW PRASY



Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA ultraSKY volume 70 g/m<sup>2</sup>, 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 słuszne 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 Zwiercadło 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.

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

**Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo zgądzania 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 **10 lutego**  
Zapraszamy na nasz profil na FB  
[www.facebook.com/magazynsens/](http://www.facebook.com/magazynsens/)

Z listów Czytelników wynika, że ostatnie miesiące znacznie osłabiły naszą odporność psychiczną i tolerancję na życie w niepewności. Psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ** podpowiada, że tym bardziej warto zadbać o głębokie więzi z innymi i szczerść wobec siebie



**Ewa Klepacka-Gryz**  
psycholożka, terapeutka,  
autorka poradników  
psychologicznych,  
trenerka warsztatów  
rozwojowych dla kobiet;  
[www.terapiavia.com](http://www.terapiavia.com)



## CZY CZEGOŚ NIE PRZEGAPILIŚMY JAKO RODZICE?

*Droga Redakcjo!*

*Mam dorastającego, a właściwie dorosłego syna. Jest już pełnoletni i studiuje, ale nadal mieszka z nami. Od kilku lat nie umiem nawiązać z nim kontaktu, kiedy był 15-, 16-latką, składałam to na karb naturalnego buntu, ale dziś zaczynam się zastanawiać, czy nie stoi za tym jakiś problem. Żeby było jasne, syn nie przejawia destrukcyjnych zachowań, informuje nas mniej więcej o swoich dziennych planach (tj. czy idzie na imprezę, czy wróci na noc), chodzi na zajęcia, ale trudno – a właściwie nie sposób – zainteresować go czymś na tyle, żeby dłużej porozmawiać. Trudno nawet się dowiedzieć, czy jest z czegoś zadowolony albo co chciałby robić po studiach. Jest raczej mało towarzyski, nie wychodzi często, a prawdopodobnie pandemia jeszcze utrudniła mu nawiązanie nowych znajomości, kiedy poszedł na uniwersytet. Dopuszczam do siebie myśl, że może mieć taki temperament, ale nie wiem, jak się zorientować, czy tak jest... czy może coś przegapiliśmy. Mamy też nastoletnią córkę i ona zachowuje się zupełnie inaczej, np. uważa, że dorośli, a już zwłaszcza rodzice, są niedorozwinięci, sprzecza się, obraża, jeśli czegoś od niej wymagamy, co oczywiście nie jest łatwe, ale jest jakieś takie... normalne. Stąd jeszcze większy niepokój o syna. Co mogę z tym zrobić?*

**DOROTA**

**Droga Doroto,**

myślę, że najprościej będzie, jeśli po prostu powiesz synowi, że się o niego martwisz, że chciałabyś wiedzieć, co u niego, jak się czuje, czy jest zadowolony ze studiów, czy wie, co chciałby robić dalej. Oczywiście nie chodzi o to, żeby zasypywać go gradem pytań, a raczej o pokazanie, że zależy ci na nim, że go kochasz, że się nim interesujesz. Ciekawa jestem, jakie relacje ma twój syn z ojcem i z siostrą. Czy w kontakcie z nimi również jest taki skryty, milczący, małomówny? A jak nazwałabyś swoje obawy o syna? Martwisz się, że jest jaki? Obawiasz się, że co przegapiliście? Nazwij swoje obawy, to ważne, np. „Martwię się, że mój syn jest smutny, zamknięty w sobie”, „Obawiam się, że może ma depresję albo jest chory, a my, rodzice, tego nie widzimy”. Jeśli sama określisz dokładnie problem, łatwiej będzie ci poczuć, czy i co

powinnaś dalej zrobić. Podziel się też swoimi obawami z mężem. Czy on myśli podobnie? Czy również martwi się o syna? My, matki, czasami mamy tendencję do zamartwiania się, nawet bardziej o synów niż o córki. Pewnie ci smutno, że twój ukochany syn, który prawdopodobnie w dzieciństwie był słodkim syneczkiem mamusi, dziś jest dla ciebie taki niedostępny. Oczywiście okres okołomaturalny i pierwsze lata studiów to czas, kiedy mogą się ujawnić zaburzenia w psychice, ale nie jestem w stanie postawić diagnozy na odległość. Jestem za to pewna, że jeśli twój syn usłyszy od ciebie, może od was razem, że go kochacie, że się o niego martwicie i gdyby potrzebował pomocy, to jesteście – z pewnością poczuje się ważny. To będzie dla niego sygnał, że bez względu na to, co się z nim i w nim dzieje, nie musi być z tym sam.

## JAK OSWOIĆ LĘK?

Szanowni Państwo,

ostatnio miałam sen, a raczej powinnam napisać – koszmar. Pomijając szczegóły, chodziło o utratę najbliższych mi osób. Obudziłam się z ogromnym lękiem i zdałam sobie sprawę, że to właśnie najbardziej mnie przeraża. Uzmyslowiłam sobie też, że nie mamy bezpośredniego wpływu ani żadnej kontroli nad tym, kiedy nadejdzie nasz czas. Musiałam zmierzyć się w życiu z żałobą i wydaje mi się, że nie uniosę więcej strat – zwłaszcza tych nieodwracalnych. Zastanawiam się, jak sobie radzić ze świadomością swej kruchości. Wiem, że jest to pytanie egzystencjalne i nie ma łatwej odpowiedzi, ale zwracam się zapytaniem, czy są jakieś sposoby, by oswoić ten lęk. Aby nie zalewał mnie strach, że stracę to, co jest w życiu najcenniejsze: śmiech przyjaciółki, otulające, bezpieczne ramiona mamy, błyszczące radością oczy męża, najdroższy zapach dziecka, czyli to wszystko, co tworzy raj na ziemi... Praktykuję wdzięczność i uważność za każdy moment spędzony z nimi, ale lęk odwiedza mnie raz po raz i przypomina, że nie ma ucieczki, nie ma kontroli, nie ma pewności...



EDYTA

### **Kochana,**

cudownie, że praktykujesz wdzięczność i uważność, bo to bardzo pomocne techniki w oswojaniu lęku przed śmiercią. Wdzięczność pozwala nam wyrażać miłość, a miłość znajduje się na przeciwnym biegunie niż lęk. Mówi się nawet, że tam, gdzie jest miłość, nie ma lęku. Uważność, czyli koncentracja na tu i teraz, wyklucza lęk przed śmiercią, bo przecież żyjesz i twoi bliscy także.

W dobie COVID-19, kiedy od dwóch lat drżymy o zdrowie oraz życie swoje i najbliższych, nasze pogotowie lękowe pracuje na najwyższych obrotach. Zamaskowane twarze, których widok dla mózgu jest zagrażający, to dodatkowa przyczyna nasilenia lęków. A każdy lęk to pochodna lęku przed śmiercią. Najskuteczniejszą metodą radzenia sobie z nim jest praca z oddechem; choćby uważna obserwacja i delikatne pogłębianie wydechu.

Piszesz, że zmierzyłaś się już z żałobą i że nie uniesiesz więcej strat. Rozumiem, ale popatrz

– przeżyłaś żałobę, nadal żyjesz, choć być może było to najtrudniejsze doświadczenie, z jakim przyszło ci się zmierzyć. Wiem, że to żadna pociecha, każdą śmierć przeżywa się inaczej, ale po każdym zakończonym procesie żałoby jesteśmy coraz silniejsi. Właśnie o to chodzi, żeby zamiast koncentrować się na lęku przed tym, co się jeszcze nie wydarzyło i nie wiadomo, kiedy się wydarzy, skupić energię, żeby do końca przeżywać wszystkie pojawiające się uczucia po każdej, nawet najmniejszej stracie.

Przypomnij sobie swój sen, wypisz wszystkie uczucia, jakie mu towarzyszyły: smutek, rozpacz, może złość... Skoncentruj się na każdym z nich osobno – jak czujesz smutek, gdzie w ciele go czujesz, jakie to doznanie? Spokojnie oddychaj. Natężenie każdej przeżywanej emocji najpierw rośnie, aż osiąga maksymalny punkt, a następnie spada. Kiedy przeżyjesz w ten sposób wszystkie uczucia „posenne”, lęk zniknie.

>

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

 POLSKI INSTYTUT  
ERICKSONOWSKI

### **PSYCHOTERAPIA**

rodzina, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

[www.p-i-e.pl](http://www.p-i-e.pl)

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



## CZY TEN ZWIĄZEK MA SENS?

*Kiedy poznaliśmy się cztery lata temu, mój partner miał żonę i dziecko. Był z nią w separacji (rzekomo nie układało im się od lat), ale mieszkali razem. Spotykaliśmy się prawie dwa lata, a ja wciąż czekałam na jego rozwód. Nie mogliśmy zamieszkać razem, nie mogłam poznać jego syna, rodziców, bliskich. Tłumaczył, że jego żonie byłoby przykro. Bolało mnie, że wybiera dobre samopoczucie żony, a ja z tego powodu cierpię, ale cóż, kochałam go. Okupiłam to ciężką depresją, którą leczę do dziś.*

*Rozstaliśmy się dwa lata temu i wróciliśmy do siebie pół roku temu. Do niedawna, przynajmniej w moim odczuciu, było dobrze. Aż poczułam zmęczenie i brak zrozumienia. Wynajmuję mieszkanie, kawalerkę. Trzy, cztery dni w tygodniu on mieszka u mnie, ale praktycznie do niczego się nie dokłada. Dopasowałam cały swój grafik do jego obowiązków: dwa dni w tygodniu i co drugi weekend spędzamy z jego synem. Z to on nie chce się dopasować do mojego trybu życia: nienawidzi wstawać rano, więc przez ostatnie miesiące słuchałam wzdychania i narzekań na to, że trzeba wyjść z psem, zrobić śniadanie i iść do pracy. Dopiero dwa tygodnie temu przeczytał mi całą listę rzeczy, które mu nie odpowiadają: m.in. wczesne chodzenie spać, rzadkie wychodzenie do kina. Nie robi ze mną żadnych planów. Mówi, że nie planuje już dzieci i krytycznie wypowiada się o ich wychowywaniu, a ja jeszcze bym chciała zbudować własną rodzinę. Czy ten związek ma w ogóle sens? Nie widzę w nim równowagi.*

AGNIESZKA


### **Agnieszko,**

na pytanie, czy ten związek ma sens, musisz odpowiedzieć sobie sama, choć kiedy czytam twój list, czuję, że nie jesteś w nim szczęśliwa. Może pytanie powinno raczej brzmieć: czy chcę być w związku, w którym nie czuję się szczęśliwa, i czy mogłabym coś zrobić (co?), żeby poczuć się szczęśliwą? Nie mamy wpływu na to, co robi i co zrobi twój partner, więc koncentrowanie się na jego zachowaniu nie ma sensu. On też chyba nie czuje się najlepiej, stąd jego lista skarg i zażaleń. Może to jest dobry punkt zaczepienia do rozmowy, czy i co chcecie zrobić dla poprawy waszej relacji. Zrób swoją listę, ale bardziej swoich potrzeb, a także tego wszystkiego, co masz i co chciałabyś dać partnerowi. Każda relacja to wymiana: coś dajesz i coś dostajesz w zamian.

Ważne jest również to, czy zamknęliście swoją przeszłość; czy ten czas, kiedy spotykaliście się, a on był jeszcze żonaty, a potem pojawiła się depresja, jest w tobie jeszcze żywy? Czy wybaczyłaś mu, że w tamtym momencie nie wybrał ciebie? Czy on na dobre rozstał się już z żoną? Czy nadal czujesz się dla niego mniej ważna? Czy on nie obwinia cię o rozpad swojego małżeństwa?

Związek z partnerem z przeszłością zwykle niesie ze sobą rozmaite trudności. Myślę, że warto, żebyś skorzystała z konsultacji psychoterapeuty, bo samej będzie ci trudno poradzić

sobie z tym wszystkim. Może partner dałby się namówić na sesję pary. Wasza przeszłość wymaga zamknięcia, a przyszłość – konkretnych ustaleń, choćby w kwestii ślubu i dzieci. To strategiczne tematy, w których partnerzy muszą się dogadać. Inaczej związek jest jak kolos na glinianych nogach.

 AUTORKI LISTÓW  
OTRZYMUJĄ ZESTAW  
DO MAKIJAŻU IDEAL  
BLUR AFFECT COSMETICS.  
ALEPIEKNA.COM







*Czy potrzebujesz powodu, aby kochać?*

**Brigitte Bardot**

# Dotyk motyla

Twarz jak mapa  
odwzorowuje wszystkie  
nasze złe doświadczenia.  
Uwolnić się od nich  
pozwalają terapie  
manualne. Poznajcie Access  
Bars Consciousness

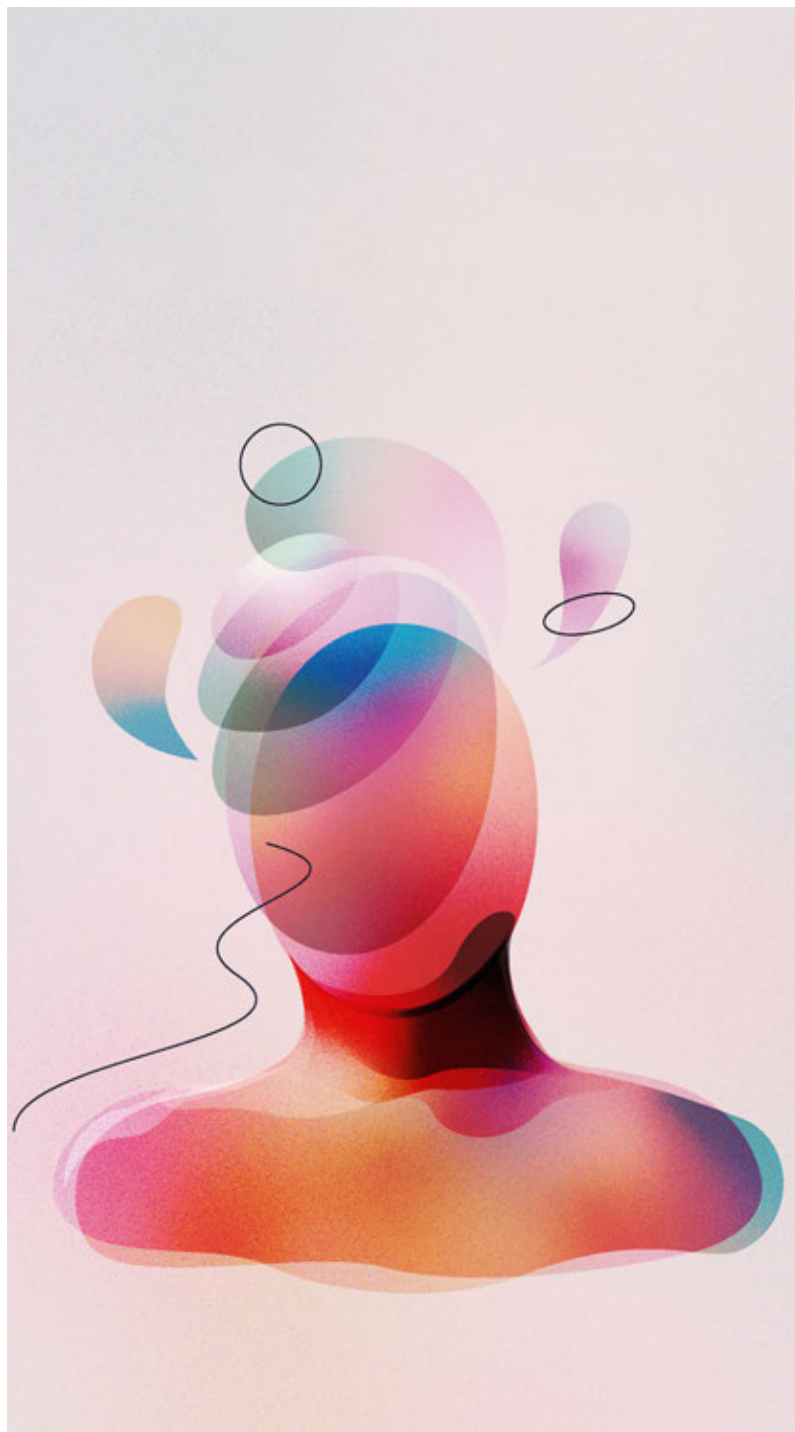
TEKST

MONIKA STACHURA

Ciało ma własną, niezależną od umysłu pamięć życiowych doświadczeń. Urazów fizycznych i trudnych emocji, traum, bólu psychicznego... Te wspomnienia mogą objawiać się bólami mięśni, powięzi, skóry. I na poziomie ciała można się od nich uwolnić.

„Nie myśleć, nie myśleć, oddychać” – powtarzał mi kiedyś łamaną polszczyzną mongolski terapeuta manualny. Ten brząający humorystycznie apel odwoływał się do korzeni medycyny Wschodu, w której zawsze obowiązywało holistyczne podejście do człowieka, a nie dzielenie go na układy czy narządy.

Takie myślenie przyświeca także coraz częściej ludziom Zachodu, stąd rosnące powodzenie terapii manualnych. „Różnorodne terapie i techniki manualne na ciało przynoszą natychmiastową ulgę, pod warunkiem że są prawidłowo przeprowadzane przez wykwalifikowanych terapeutów” – podkreśla



terapeutka medycyny zintegrowanej Weronika Ławniczak. Jedną z takich metod jest praktykowane przez nią Access Bars Consciousness, opracowane ponad 20 lat temu przez Amerykanina Gary'ego Douglasa. Zabieg polega na dotykaniu określonych 32 punktów na głowie, tworzących swego rodzaju siatkę energetyczną. Według badań dr Terrie Hope z Quantum University, opublikowanych w „Journal of Energy Psychology” już jedna 90-minutowa sesja pozwala znacznie zredukować intensywność depresji i stanów lękowych.

„To nie tyle masaż, co delikatny dotyk, jakby motyla” – dodaje terapeutka. Po moim doświadczeniu z sesji w warszawskim Instytucie Zdrowia i Urody Holispace całkowicie się z tym zgadzam.

## NIE TYLKO DLA PRZYJEMNOŚCI

W styczniowym numerze SENSu koordynatorka scen intymnych Marta Łachacz mówiła o pięciu piętach dotyku. Dotyk twarzy to piętro trzecie, jego celem jest rozkoszowanie się przyjemnością. Jednak Access Bars Consciousness oferuje o wiele więcej.

Sesja trwa zazwyczaj 60–90 minut. Efekty są sprawą indywidualną, jednak uczestnicy wspominają o wzroście intuicji i świadomości, większym uczuciu wdzięczności, życzliwości, spokoju i wyciszenia oraz łatwiejszym porozumiewaniu się z innymi. Mnie sesja przyniosła przede wszystkim głęboką relaksację i odprężenie całego ciała. Oczywiście dotyk twarzy jest w pewien sposób intymny, wymaga zaufania do terapeuty, odpuszczenia... W kontakcie z Weroniką Ławniczak

## Badania potwierdzają, że już jedna 90-minutowa sesja Access Bars Consciousness *pozwała wyraźnie zmniejszyć stany lękowe i intensywność depresji*

to nietrudne, bo w jej gabinecie panuje atmosfera bezpieczeństwa: łagodne światło, naturalny zapach, delikatne muśnięcia. I nastawienie na indywidualne potrzeby klienta.

Zupełnie szczerze chciałam, żeby sesja nigdy się nie skończyła. Na Access Bars Consciousness będę wracać jeszcze nieraz... **IS**



**WERONIKA  
ŁAWNICZAK**

terapeutka medycyny zintegrowanej, mentor i promotor zdrowego stylu życia,  
holispace.com



### TO DZIAŁA!

Access Bars może pomóc w następujących stanach:

- Gonitwa myśli (poprawia klarowność umysłu)
- Zniechęcenie (zwiększa motywację)
- Bezsenność
- Stany lękowe i depresja
- Stres i poczucie przytłoczenia
- Migreny
- Ataki paniki
- Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD) oraz:
- Przyczynia się do wzrostu radości i poczucia szczęścia
- Przynosi głębsze odprężenie
- Pomaga utrzymać zdrową wagę ciała

reklama



LABORATORIUM  
PSYCHOEDUKACJI

lps.pl

Psychoterapia grupowa  
i indywidualna,  
szkolenie psychoterapeutów

40 LAT DOŚWIADCZENIA.

SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ ●



## LEKCJA ŻYCIA

FILM „C'MON, C'MON”,  
REŻ. MIKE MILLS,  
W KINACH OD  
21 STYCZNIA

**KIEDY MY STARAMY SIĘ UCZYĆ NASZE DZIECI WSZYSTKIEGO O ŻYCIU, NASZE DZIECI UCZĄ NAS, ŻE ŻYCIE JEST WSZYSTKIM.** Powyższy cytat, przypisywany Angeli Schwindt, idealnie podsumowuje ten wyjątkowy, czuły i ciepły film o przyjaźni Johnny'ego i Jesse'a – wujka i siostrzeńca. Johnny (grany przez Joaquina Phoenixa) jest nowojorskim singlem i dziennikarzem radiowym, który jeździ

po kraju, nagrywając to, co nastolatki mają do powiedzenia o życiu. Ale dopiero kiedy musi chwilowo zaopiekować się swoim 9-letnim siostrzeńcem, zaczyna prawdziwie słuchać dzieci. Opowiedziany czarno-białymi, wysmakowanymi kadrami film unika taniego dydaktyzmu, a jednocześnie daje wiele wskazówek (i lektur!) wychowawczych. W tym tę najważniejszą: że dzieci rozumieją więcej, niż nam się wydaje.

## OD WESELA DO WESELA

**CO BYŚCIE ZROBILI GDYBYŚCIE SIĘ DOWIEDZIELI PO KILKU LATACH, ŻE WASZ ŚLUB JEST NIEWAŻNY?** W filmie parafia księdza oszusta oferuje wszystkim poszkodowanym ponowne zaślubiny w przeciągu miesiąca. A tym samym daje im szansę na przemyślenie swojej dawnej decyzji. I w wypadku czterech par, o których opowiadają twórcy (odpowiedzialni za inny włoski hit – „Dobrze się kłamię w miłym towarzystwie”) ta szansa będzie należycie wykorzystana.



FILM „(NIE)DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE”, REŻ. PAOLO COSTELLA,  
W KINACH OD  
14 STYCZNIA