

**Ukochaj
siebie****16 STRON****RAPORT
DZIECI
NA SKRAJU
ZAŁAMANIA
NERWOWEGO****SZKOŁA
UMIEJĘTNOŚCI
MINDFULNESS
NA CIĘŻKIE
CZASY****TRUDNY
TEMAT
JAK (I CZY)
ROZMAWIAĆ
O TRAUMIE
SEKSUALNEJ**

Ałbena
GRABOWSKA
*Wierzę
w drugie
szanse*

**ROZWÓJ
FILOZOFIA
HUNY****NACJE MAJĄ
SWOJE RACJE
SZWECJA
- RAJ DLA
INTROWERTYKÓW****PSYCHOASTROLOGIA
ARCHETYP BYKA****TEMAT NUMERU**

Wrzuć na luz

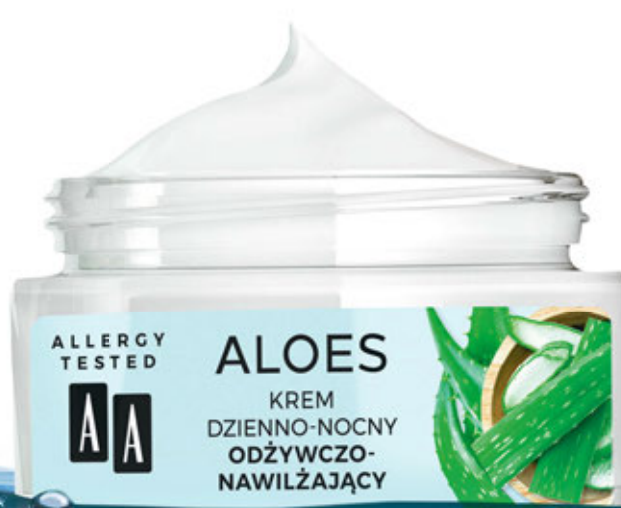
**KONIEC Z PERFEKCJONIZMEM, STRESEM
I UMNIEJSZANIEM SOBIE**

ALLERGY TESTED



Natychmiastowy ratunek dla odwodnionej skóry

kosmetykiAA.pl



ALOES
100% ALOE VERA EXTRACT

KWAS
HIALURONOWY

Poznaj dobroczynne działanie aloesu!

Intensywne **ukojenie**
Długotrwałe **nawilżenie**
Idealna baza **pod makijaż**



WEGAŃSKIE
RECEPTURY



HIPOALERGICZNE
FORMUŁY



NIETESTOWANE
NA ZWIERZĘTACH



PRZETESTOWANE
KLINICZNIE

Kup książkę

Wiosenny spleen

Jestem zmęczona. Pandemią, zimą (panującą mimo początku wiosny), pracą zdalną. Tymi samymi newsami w telewizji, tym samym widokiem za oknem, tym samym parkiem, do którego chodzę codziennie z psem, tymi samymi ludźmi, których widzę każdego dnia. Obiadami, które sama gotuję (a fantazji starcza mi co najwyżej na kilka dni), ubraniami, które codziennie zakładam (tymi samymi!). Tym, że kompletnie nic się nie zmienia, nie poprawia; że nie widać jakiegokolwiek wyjścia z kryzysu. Najbardziej chyba jednak jestem zmęczona brakiem nowych bodźców w postaci nawet krótkiego wyjazdu, wyjścia do restauracji czy posłuchania muzyki na żywo. A może to po prostu wiosenne przesilenie? Spadek formy psychicznej przed nowym początkiem. Najciemniej jest przecież tuż przed wschodem słońca – nie pamiętam już, skąd znam to zdanie. Tak, tym też jestem zmęczona. Uciekają mi słowa, daty, ucieka mi nawet dobry humor.

„Wszystko jest ulotne, zmienne. Myśl, którą mam i która w tej chwili wydaje się taka pilna, też zniknie. I to samo dotyczy emocji. Nawet te najbardziej bolesne też w końcu znikają. Ta świadomość daje siłę i odwagę, by je znoś, bez histerycznej próby pozbycia się ich natychmiast” – mówi w tym numerze SENSu nauczycielka mindfulness Zuzanna Ziomecka, trochę podtrzymując mnie na duchu.

„Mnie coś w środku gna nie dlatego, że czuję się niespełniona czy muszę coś komuś udowodnić. Po prostu staram się najlepiej wykorzystać dany mi czas i możliwości” – mówi Albena Grabowska, nasza okładkowa bohaterka. Trochę jej tego zazdrościsz i czuję, że też bym tak teraz chciała.

„Kochana, na razie to ty przestań pracować nad sobą, bo ty siebie nadwyręzasz. Masz spać, jeść, leżeć, siusiu robić, śmiać się i robić najprostsze rzeczy” – to z kolei terapeutka Kasia Miller, też z tego numeru. No dobrze, może to jednak lepsza rada dla mnie. Robić tylko podstawowe, najprostsze rzeczy...

„Wstaję razem ze słońcem, bo to jest dla mnie magiczny moment. Lubię się wtedy napatrzeć na świat, lubię się ładować tym specyficznym światłem wschodzącego słońca, tymi kolorami. Żyję też porami roku. Zima jest bardzo trudna. Ale potem jest nagroda – wiosna i lato” – mówi malarka Katarzyna Gintowt na stronie 82. A więc dobrze, skoro będzie nagroda, to jeszcze wytrzymam.

Wytrzymacie razem ze mną?

Is



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPAŁINSKI, MAKIUAŻ I FRYZJURY: ANETA KACPRZAK, STYLIZACJA: DOMINIKA ZASŁONA-DUKIELSKA

SENSOWNY POCZĄTEK

- 4 Listy do psychologa**
Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz
- 8 Psychonewsy**
Inspiracje, rozwojowe wskazówki,
ćwiczenia oraz filmy i seriale
- 18 Postać z SENSEm Albena Grabowska**
łączy duszę pisarki i mózg naukowca

TEMAT NUMERU WRZUĆ NA LUZ

- 26 Wyluzuj wszystko, co się da**
radzi psycholożka Katarzyna Miller
- 32 Postawić kropkę**
Terapeutka Maria Rotkiel
o pułapkach perfekcjonizmu
- 36 Poradzisz sobie z tym**
Dr psychologii Brian King o sposobach
radzenia sobie ze stresem
- 40 Kłopoty z wolnym wyborem**
według Hanny Samson

RELACJE

- 44 Nacje mają swoje racje**
Introwertyczni i indywidualistyczni Szwedzi
- 48 Wychowanie z SENSEm**
Jak rozmawiać z dzieckiem
o jego chorobie – pytamy psycholożkę
kliniczną Martę Rusek
- 52 Rodzaj męski**
Piotruś Pan oczami terapeuty
Robert Milczarka
- 56 Seksualnie**
Pierwszy seks po traumie. Rozmowa
z psychoterapeutką Agnieszką Czapczyńską

PRACA

- 60 Mentorki Śpiewające siostry Szydłowskie**
– spełniają marzenia



18

**Albena
Grabowska**
„Wierzę
w drugie szanse”



44
**Nacje mają
swoje racje**
Szwedzi

60

Mentorki
Siostry
Szydłowskie



NA OKŁADCE ALBENA GRABOWSKA ZDJĘCIE SZYMON SZCZESNIAK/VISUAL CRAFTERS 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
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,
Beata Pawłowicz,
Robert Rient, Hanna Samson,
Grażyna Torbicka, Marta Urbaniak,
Mariola Wiktor, Julia Wollner,
Dominika Zasłona-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

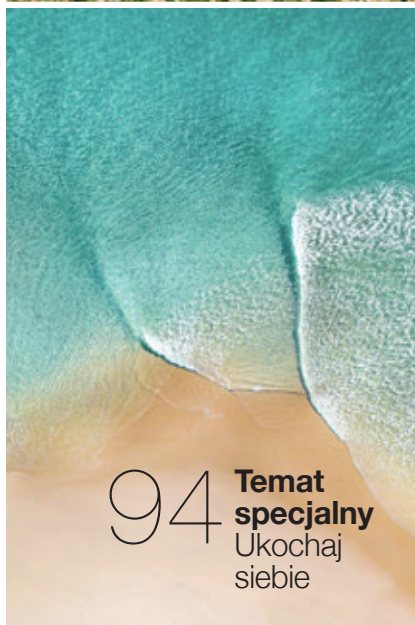
Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny Piotr Szczerski
opracowanie kolorystyczne
Paweł Sulisz, Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

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



26
Temat
numera
Wrzuć
na luz



94 Temat
specjalny
Ukochaj
siebie



110 Podróż
Paweł Kreft,
fotograf
przyrody

ROZWÓJ

64 Raport

Dzieci na skraju załamania nerwowego,
czyli rzecz o dziecięcej psychiatrii

68 Psychoastrologia Archetyp Byka

72 Szkoła umiejętności Mindfulness na trudne czasy według trenerki Zuzanny Ziomeckiej

76 Moc kobiet Nowa rubryka terapeutki

Ewy Klepackiej-Gryz

80 Informator o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

82 Wywiad Katarzyna Gintowt: „Bez sztuki byłabym wrakiem człowieka”

86 Zdarzenia Warto posłuchać i zobaczyć

88 Filmoterapia O filmie „Sweat” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

91 Recenzje Książki z SENSem

UKOCHAJ SIEBIE

94 Aloha znaczy miłość

O filozofii huna i hawajskim masażu lomi lomi
nui – opowiada terapeutka holistyczna
Joanna Przybyła

98 Smutek i lęk

Czyli alergię według
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

102 Zbędne niezbędne

Nadwaga a zamrożone w ciele emocje

106 Jak druga skóra

Dbanie o swoje ciało to również ubranie
– mówi projektantka Monika Kamińska

ŚWIADOME ŻYCIE

110 Męczyzna w wewnętrznej podróży

Fotograf przyrody Paweł Kreft
w poszukiwaniu zwierzęcych modeli
zwidła różne regiony Polski

114 Bliżej natury

Trendy w zgodzie z przyrodą

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



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,
adustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów.
Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materia-
łów 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 Wydaw-
cy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności
intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest
zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach do-
zwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy
o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy
o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie nie

może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słu-
sne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także
przedruków z miesięcznika „Sens”.
„Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znaj-
dującym się pod ochroną prawną i używanie go przez
podmiot od 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: **Admini-
strator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.
ul. Postępu 14, 02-676 Warszawa. **Cel przetwarz-
nia danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie
zwycięzczy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody,

rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Pod-
stawy 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 ukaże się **13 maja**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

Ludzie wokół nas są jak lustro,
w którym możemy się przejrzeć.

To, co nas w innych,
cieszy lub denerwuje, mówi
bardzo wiele o naszych
granicach, potrzebach, a także...

lękach i obawach.
Jak właściwie odczytać tę lekcję,
wyjaśnia psycholożka

EWA KLEPACKA-GRYZ,

odpowiadając na Wasze listy



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



W SWOJEJ ROLI

Przez wiele lat obserwuję, jak pracuje mój tata, i wydaje mi się, że nie tak to powinno wyglądać. Wstaje około piątej rano, często też budzi się w nocy, więc podejrzewam, że się nie wysypia. Po szóstej wychodzi do pracy, przychodzi do domu około 17, zje coś i znowu zamyka się w swoim gabinecie w domu, by pracować dalej. Kończy około 22. I tak każdego dnia. Czasem pracuje też w soboty, a w niedziele wieczorem znowu zamyka się w biurze, bo „musi przygotować się na następny tydzień pracy”. Tata ma własną firmę. Pracuje razem z moimi braćmi i przeważającymi tematami w domu są sprawy związane z firmą. Rozumiem, że prowadząc biznes, ma się wiele rzeczy do ogarnięcia, ale czy trzeba poświęcać na to aż tyle czasu? Wydaje mi się, że jest to kwestia organizacji czasu pracy lub rozdzielenia zadań na inne osoby. Ale tata twierdzi, że ja nie rozumiem, jak to jest, i że nie da się inaczej. Często, gdy rozmawiamy, nerwowo chrząka, nie śmieje się tak często jak kiedyś, stracił poczucie humoru i dystans. Czy to już pracoholizm? Czy mogę mu jakoś pomóc? Będę bardzo wdzięczna za pomoc.

Zaniepokojona córka

Kochana moja,

a gdzie w tym wszystkim jest mama? Czy ona również uważa, że mąż za dużo pracuje? Doskonale rozumiem, że martwisz się o ojca, ale... to on jest twoim rodzicem, a ty jego córką. Dlatego nie warto zamieniać ról. Oczywiście masz prawo powiedzieć, co czujesz, kiedy widzisz, że on jest taki zapracowany, czy że się boisz o jego zdrowie, ale nie próbuj go dyscyplinować ani organizować mu pracy. Rozzłości go to, może poczuje się winny i na pewno nie wpłynie to korzystnie na wasze relacje. Nie wiem, czy to pracoholizm, bo nie znam twojego taty. Być może to lęk, wszechobecny w dobie pandemii, że zabraknie pieniędzy. A może ucieczka przed kimś albo

przed swoimi uczuciami, które wydają się zbyt trudne? Powodów stawiania pracy na pierwszym miejscu może być bardzo wiele. Może spróbujesz zrobić wspólnie z tatą pewne ćwiczenie w formie zabawy? Weź dwie kartki papieru i zaproponuj, żeby każde z was narysowało koło i zaznaczyło w nim kawałki swojej codziennej aktywności – taki rodzaj tortu podzielonego na części proporcjonalne do aktywności. Jaki kawałek tortu zajmuje twoja praca, a jaki taty? Jakie inne aktywności możecie zaznaczyć na swoich tortach? Jak duże są wasze kawałki symbolizujące relacje z rodziną, hobby, odpoczynek itd.? Może to ćwiczenie coś twojemu tacie uświadomi.

NIC DWA RAZY SIĘ NIE ZDARZA

Gdybym się mógł cofnąć chociażby 10 lat, to wszystko, co bym chciał zmienić, naprawić i poprawić, dotyczyłoby ciebie. I to wcale nie chodzi o to, że nie zrobiłbym jakichś głupich czy złych rzeczy, bo takich nie zrobiłem. Chodzi o to, że ty przez ten cały czas byłaś obok mnie, cały czas robiłaś swoje – jak to ty – ale ja byłem chyba ślepy, nie widząc, że tak się dzieje. Wtedy wydawało się to takie normalne i naturalne. Aż do momentu, kiedy zabrakło mi codziennego widoku, kiedy po pracy zabierałaś się do robienia kolacji albo w weekend robiłaś śniadanie, a ja je jadłem, oczywiście nie dziękując. I zaraz po tym zaczynałaś odkurzać, sprzątać łazienkę, podlewać kwiatki. One zawsze przy tobie rosły. Teraz myślę, że czuły twoją obecność. Potem szłaś do sypialni czytać; nigdy nie zapytałem co. Robiłaś jeszcze dziesiątki rzeczy ... I kiedyś przestałaś je robić, bo wyszłaś. A ja dopiero po jakimś czasie zdałem sobie sprawę, że nie potrafię funkcjonować bez widoku, jak podlewasz te kwiaty. Nauczyłem się je podlewać sam, choć nie bez drobnych strat, sam sobie prasuję, obsługuję już pralkę, zmywam. Tylko czemu nie robiłem tego, kiedy tu byłaś? Odpowiedź jest prosta: bo jestem idiotą. Kiedy siedzę i to piszę, słysząc chrapanie Yaspra śpiącego obok mnie, to dochodzę do wniosku, że po prostu nie stać mnie było na ciebie. Wydawało mi się, że ogarniam, a nic nie ogarnąłem. I bardzo, bardzo mi z tym źle.



Spóźniony

Drogi Spóźniony,

rozumiem twój smutek i cierpienie, ale... mądry Polak po szkodzie. Mam nadzieję, że to stwierdzenie cię nie uraziło, po prostu samo ciśnie mi się na usta i czuję, że jest w nim dużo prawdy. Właściwie twój list nie jest typowym listem, nie zadałeś żadnego pytania, czuję, że bardziej potrzebujesz podzielenia się swoją historią. Może liczysz, że osoba, która była w twoim życiu, a potem nagle z niego wyszła, przeczyta te słowa. A jeśli tak się stanie, to co? Wierzysz, że da się cofnąć czas, że ona wróci, bo dziś już wiesz, co powinienesz zrobić? Wcale nie jesteś, jak sam siebie nazywasz, idiotą. To takie ludzkie: nie doceniać tego, co się ma, a kiedy to zniknie, płakać z żalu... Nawet gdyby czas dało się cofnąć, dziś obydwójce jesteście innymi ludźmi. Ale choć czasu się cofnąć nie da, to większość z nas żyje w przeszłości albo w przyszłości. A tymczasem jedyne, co prawdziwe i z czym możemy cokolwiek zrobić, jest

to, co tu i teraz. W twoim liście „tu i teraz” opisuje zdanie: „Kiedy teraz siedzę i to piszę, słysząc chrapanie Yaspra śpiącego obok mnie, to dochodzę do wniosku, że po prostu nie stać mnie było na ciebie”. Co to znaczy? Dlaczego nie stać cię było i na co dokładnie? Odpowiedź na te pytania będzie ważnym krokiem do przodu, choćby po to, żeby w przyszłości nie popełniać podobnych błędów i nie rozpaczać nad rozlanym mlekiem, bo szkoda na to życia. Ten list może być dobrym pożegnaniem osoby, która była dla ciebie tak ważna. Może poczujesz, że masz ochotę dopisać kilka słów dziękujących za wspólny czas? Zrób to, potem włóż list do koperty, może wrzucić do skrzynki (nawet bez podania adresata) albo spalić. W ten sposób zamkniesz ten istotny etap. Potem rozejrzyj się dookoła i popatrz na wszystkich ludzi, którzy dziś są obok. To dobry moment, by docenić, jak bardzo są dla ciebie ważni.

>

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

reklama



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzinna, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



DLA KOGO JESTEM WAŻNA?

Zmagam się od dłuższego czasu z problemem, z którym już sobie pomału nie radzę. Nie wiem, czy powinnam udać się do psychologa, czy raczej dla dobra samej siebie zakończyć relację. Tylko czy ponowne zakończenie relacji doprowadziłoby do wewnętrznego spokoju i pogodzenia się z porażką? Prawie dwa lata temu rozwiedliśmy się z mężem przez nierozmawianie ze sobą i przez niedojrzałe decyzje. Oboje zaczęliśmy się spotykać z innymi osobami. Oboje również szybko z nowych relacji wyszliśmy, bo dotarło do nas, że jesteśmy dla siebie ważni. Zeszliśmy się, żeby na nowo zbudować małżeństwo na solidnych fundamentach. Wydawało się, że po takich perypetiach już nic nas nie rozwali. Jednak nie potrafię zaakceptować faktu, że przy moim mężu była inna kobieta. Może byłoby mi łatwiej, gdyby była to obca osoba, jednak przyczepiła się do niego moja własna przyjaciółka. Poczułam się ogromnie zdradzona i cały czas to do mnie wraca. Choć tłumaczę sobie, że ja też kogoś miałam, to tłumaczenia nie wystarczą. Wpłynęło to ogromnie na moje poczucie własnej wartości. Teraz oczekuję od męża wiecznego okazywania mi, jak bardzo jestem dla niego ważna. Seks jest dla mnie trudny, wciąż mam obrazy w głowie tego, o czym nie powinnam w ogóle myśleć, ale nie potrafię. Co mogę zrobić w obecnej sytuacji? Czy powinnam opuścić relację, w której moje poczucie własnej wartości spada?

Biała

Kochana moja,

nikt nie ma wpływu na nasze poczucie wartości; nikt nie może go nam zabrać ani też zapewnić. Jeśli czujesz, że w relacji z mężem twoje poczucie wartości spada, to... obniżasz je sobie sama. Choćby ciągłym porównywaniem się z przyjaciółką, która „przyczepiła się” do twojego męża. Jak rozumiem, ty po rozstaniu również nie byłaś sama, więc nie bardzo rozumiem, dlaczego masz pretensję do męża czy do przyjaciółki? Czuję, że twoje poczucie wartości, a może bardziej poczucie ważności, jest związane z tym, że nie czujesz się dla twojego męża najważniejsza. Ciekawa jestem, czy znasz powody waszego rozstania. Pisziesz o tym dość enigmatycznie: „nierozmawianie ze sobą i niedojrzałe decyzje”. Może warto jeszcze raz się temu przyrzeć i porozmawiać z mężem, jak to wyglądało z jego strony. Jeśli tego wspólnie nie ustalicie i nie umówicie się, co zrobić, żeby podobne sytuacje się nie powtórzyły, wasz związek ma małe szanse przetrwania. Myślę, że czujesz tę niepewność, trudno jest ci ponownie zaufać mężowi, ale też stabilności waszego związku. Jeśli rzeczywiście chcecie zbudować

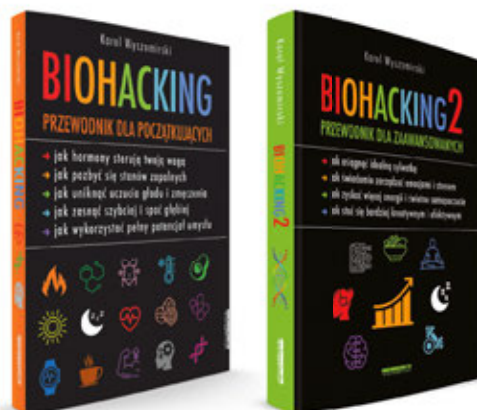
związek na realnych podstawach, przede wszystkim musicie wspólnie określić, jak to wasze życie ma wyglądać – co jest dla was ważne, co buduje was jako parę, jakie macie wspólne cele itp. Bez tego będziecie poruszać się jak dzieci we mgle. Może warto skorzystać choćby z kilku konsultacji u terapeuty, który pomoże wam wzmocnić relację?

PS Czy czujesz się ważna i wartościowa sama dla siebie?

Is



AUTORZY LISTÓW OTRZYMUJĄ PAKIET KSIĄŻEK
„BIOHACKING” I „BIOHACKING 2” KAROLA
WYSZOMIRSKIEGO, SKLEP.ZWIERCIADLO.PL





*„Wszystko jest bardzo niepewne
i to właśnie mnie uspokaja”*

Tove Jansson

ZDJĘCIE: ISTOCK

[Kup książkę](#)

MAJ 2021 SENS 7

Leniwa mama

„Gdyby mamy nie robiły wszystkiego za dzieci, to dzieci musiałyby się stać bardziej samodzielne” – twierdzi psycholog dziecięca **ANNA BYKOVA**. Jej książka „Jak wychować samodzielne dziecko” to najlepszy prezent, jaki można sobie sprawić na Dzień Matki



Wokreśleniu „leniwa mama” chodzi nie tyle o prawdziwe lenistwo, co o stworzenie warunków do rozwoju samodzielności dziecka. Nie mam na myśli wymuszonej zbyt wcześnie samodzielności, która pojawia się wskutek „tumiwisizmu” rodzica, obojętności wobec dziecka. Nie chcę też, aby moje przesłanie było odbierane jako usprawiedliwienie. To dobrze, gdy dziecko potrafi się samo sobą zająć i samo się obsłużyć, niedobrze jednak, gdy zawsze

jest pozostawione samo sobie. Gdy tak się dzieje, dziecko traci. „Lenistwo” mamy u swoich podstaw powinno mieć troskę o dzieci, a nie obojętność. Dlatego wybrałam dla siebie drogę „leniwej mamy”, której – owszem – nie chce się wszystkiego robić za dzieci, nie chce się też robić wszystkiego od razu, gdy tego zażądają. Jej się nie chce – i dlatego uczy dzieci robić wszystko samodzielnie.

Uwierzcie mi, to nie jest łatwa droga, i prawdopodobnie jest także o wiele bardziej energochłonna.

Prawdziwe lenistwo nie ma z tym nic wspólnego... Oczywiście, że prościej byłoby samej szybko pozmywać naczynia, niż wycierać wodę z podłogi po tym, jak pomaga ci pięcioletnie dziecko. Jeśli pozwolisz trzylatkowi podlewać kwiaty, to też nie od razu wszystko się uda. Dziecko może wyrwać kwiat, wysypać ziemię, woda może się przelać i wypłynąć z doniczki. Ale właśnie tak, poprzez działanie, dziecko uczy się koordynować ruchy, rozumieć przyczynowość i naprawiać błędy. Rodzice często muszą w procesie wychowania dokonywać wyboru: czy szybko sami coś zrobią, czy też wykorzystają sytuację i nauczą czegoś dziecko. Korzyści drugiego podejścia są następujące: a) rozwój dziecka, b) uwolnienie czasu rodziców w przyszłości. A pewnego dnia, gdy dziecko będzie już dużo wiedzieć i umieć, mama będzie mogła pozwolić sobie na lenistwo. Teraz już we właściwym sensie tego słowa.

WYGODNA NIESAMODZIELNOŚĆ

Dlaczego niesamodzielność dzieci miałyby być wygodna dla dorosłych? Co jest wygodnego w niesamodzielności dziecka? Odpowiedź jest bardzo prosta: dorośli w takiej sytuacji otrzymują zewnętrzne potwierdzenie tego, jak bardzo są wartościowi, ważni, niezastąpieni. A to bywa niezbędne, gdy nie ma się wewnętrznej wiary we własną wartość. Wówczas zdanie: „On beze mnie niczego nie potrafi” można przetłumaczyć następująco: „Ja bez niego nie istnieję, ponieważ tylko on potwierdza moją wartość”.

Zależność od dziecka wymusza robienie z dziecka kogoś zależnego. Podświadomość buduje swój związek przyczynowo-skutkowy: „Jeśli on nie może niczego zrobić sam, to znaczy, że nigdy ode mnie nie odejdzie, już zawsze będzie ze mną, i gdy będzie miał lat dwadzieścia, i gdy będzie miał lat czterdzieści... Zawsze będę mu potrzebna, a to znaczy, że nigdy nie będę samotna”. Na świadomym poziomie mama może szczerze przeżywać, że dziecku nie układa się w życiu. Ale na poziomie podświadomym sama modeluje taki scenariusz.

Spotykałam ludzi, którzy choć fizycznie dorośli, nie stali się samodzielnymi i dorosłymi ludźmi. Nie wypracowali nawyku samokontroli ani zdolności podejmowania decyzji, brania na siebie odpowiedzialności. Znałam uczniów, których prace domowe aż do końca szkoły sprawdzali rodzice. Pracowałam ze studentami, którzy nie wiedzieli, po co się uczą i czego chcą od życia. Decyzje zawsze podejmowali za nich rodzice. Widziałam dorosłych mężczyzn, których na wizytę do lekarza przyprowadzały mamy, ponieważ oni sami gubili się, nie wiedzieli, gdzie należy wziąć numerki do lekarza i przed którym gabinetem stanąć w kolejce. Znam kobietę, która w wieku trzydziestu sześciu lat sama, bez mamy, nie kupuje sobie ubrań.

„Dorosnąć” a „stać się dorosłym” to nie synonimy. Jeśli chcę, aby moje dzieci były samodzielne, odpowiedzialne i wykazywały inicjatywę, muszę im dać szansę na przejawienie tych cech. Nie trzeba nawet wytyęczać wyobraźni i sztucznie stwarzać sytuacji wymagające od

BYĆ SAMODZIELNYM TO ZNACZY:

- samodzielnie myśleć;
- samodzielnie podejmować decyzje;
- samodzielnie zaspokajać swoje potrzeby;
- samodzielnie planować i działać;
- samodzielnie oceniać swoje działania.

dziecka samodzielności, jeśli mama, tata czy inny opiekun dziecka (na przykład babcia) będą mieli jeszcze inne zainteresowania niż tylko dziecko.

NA SWOIM MIEJSCU

Powiem teraz coś wywrotowego z punktu widzenia większości: dziecko nie powinno znajdować się na pierwszym miejscu. W moim życiu na pierwszym miejscu stawiam siebie samą. Jeśli teraz poświęcę się dzieciom i zacznę żyć wyłącznie ich zainteresowaniami, to za dziecięć, piętnaście lat będzie mi bardzo trudno pozwolić im odejść. Bo jak mogę żyć bez dzieci? Czym wypełnię powstałą pustkę? Jak powstrzymam się od pokusy mieszania się do ich życia, aby je „uszczęśliwić”? I jak one poradzą sobie beze mnie, jeśli

przywykną do tego, że to mama za nich myśli, robi, podejmuje decyzje? Dlatego oprócz dzieci mam siebie, mam ukochanego mężczyznę, mam pracę, mam imprezy ze znajomymi z pracy, rodziców, przyjaciół, pasję – w takim zestawie nie wszystkie życzenia dziecka są spełniane natychmiastowo.

– *Mamo, chcę pić! Nalej mi wody!*
– *Zaraz, słoneczko, skończę pisać list i ci naleję.*
– *Mamo, podaj mi nożyczki!*
– *Nie mogę teraz odejść od kuchenki, bo kasza się przypali. Poczekaj chwilę.*

Dziecko może chwilę poczekać. A może też samo wziąć szklankę i nalać sobie wody. Może podsunąć taboret do szafki i samo wyjąć nożyczki. Mój syn najczęściej wybiera wariant drugi. Nie lubi czekać – szuka więc sposobu, dzięki któremu zdobędzie to, czego potrzebuje. Oczywiście to nie znaczy, że tak należy postępować z każdą prośbą dziecka. Są rzeczy, które dziecku naprawdę trudno jest zrobić samemu. Są też rzeczy, które mama może zrobić w tej samej chwili, nie przerywając innych czynności. Jeśli na przykład mama nalewa sobie akurat wody, byłoby dziwne, gdyby odmówiła wówczas nalania wody także swojemu dziecku. Tylko bez fanatyzmu, bardzo proszę. **Is**



FRAGMENT KSIĄŻKI
„JAK WYCHOWAĆ
SAMODZIELNE
DZIECKO”,
W TŁUM. AGNIESZKI
SOWIŃSKIEJ, WYBORU
I SKRÓTU DOKONAŁA
REDAKCJA. KSIĄŻKA
DO KUPIENIA NA [WWW.ZWIERCIADLO.PL/
SKLEP](http://WWW.ZWIERCIADLO.PL/SKLEP)

ANNA BYKOVA psycholog dziecięcy i rodzinny, pedagog, nauczyciel arteterapii. Mieszka w Jekaterynburgu w Rosji. Ma dwóch synów. Autorka artykułu „Dlaczego jestem leniwą mamą”, opublikowanego kilka lat temu w Internecie. Post wywołał wiele kontrowersji i burzliwą dyskusję

MEDYTACJA Z NITYĄ

Fala za falą

Chwila za chwilą, doświadczenie za doświadczeniem. Przychodzą nieproszone i odchodzą, zanim zdążymy je pożegnać. Nauczycielka medytacji **Nitya Patrycja Pruchnik** proponuje, by spojrzeć na nie tak, jak patrzymy na morze

Na pewno byłeś kiedyś nad morzem albo oceanem. Przyglądałeś się ruchowi fal nadbiegających od strony horyzontu? Przywołaj teraz to doświadczenie, porównaj ten obraz ze swoim codziennym życiem. Każdego dnia przychodzi nowa fala, jedna zmienia się w drugą. Raz fale są łagodne, spokojne, innym razem pienia się, straszac swym ogromem. Doświadczamy pięknych i swobodnych momentów, doświadczamy trudnych i niespokojnych, a najczęściej całkiem zwyczajnych.

Każda z fal należy do oceanu. Wszystkie one są jego częścią. Ocean

nie pozbywa się swoich fal ani się ich nie wstydzi. Nie ucieka od nich, bo są jego jestestwem, wyrazem. Każda z fal jest oceanem, do niego należy, z niego powstaje i w nim znika. Podobnie z naszym doświadczeniem, każde jest nasze. Mistyczne, pełne zagubienia i emocji, nudne, głębokie czy też zwyczajne. Nie jesteśmy w stanie wszystkimi falami zarządzać, nie zawsze udaje się je powstrzymać. Przychodzą, żyją swoim życiem i znikają.

Jak się czujesz, kiedy próbujesz je kontrolować? A jak wówczas, gdy, znając ich przemijającą naturę,

zezwalasz na ich swobodny przepływ? Gdy przyjrzyś się oceanowi i falom jeszcze uważniej, zobaczysz coś więcej. I fala, i ocean to przecież woda! Co za ulga! Kiedy to zrozumiesz, przestaniesz się martwić ruchem fal, dziwić ich rozkapryśnieniu. Będiesz swobodnie i naturalnie po nich serfować, mając w pamięci Heraklitowe „wszystko płynie”. I wtedy, gdy wiatr silny, i wtedy, gdy ocean pokrył się lodem.

Bez względu na okoliczności będziesz wiedział, że wszystko jest wodą. Naturą wszystkiego jest Jedno. Kontempluj to.



PRAKTYKA POCHODZI Z KSIĄŻKI „OŚWIECENIE 24H NA DOBĘ. PRAKTYKI I KONTEMPLACJE NA CAŁY ROK”, NITYA PATRYCJA PRUCHNIK, MANANA CHYB, WYD. TOCOJEST 2020



NITYA PATRYCJA PRUCHNIK

nauczycielka duchowa, od kilku lat dzieli się – z inspiracji swojego mistrza Mooji’ego – rozpoznaniem prawdziwej natury rzeczywistości