

psychologia dla ciebie

sens

nr 07 (178) lipiec 2023 cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

+ SZTUKA
KOCHANIA

**KIM JESTEM, KOGO SZUKAM?
SEKS I DEPRESJA. CZY TEN
ZWIĄZEK MA SZANSE?
RYTUAŁY MIŁOSNE**

TEMAT NUMERU

DROGA W NIEZNANE

**Jak wspierać młodych
wchodzących w dorosłość**

- Młodość pod presją czasu i oczekiwań
- Szybkie uzależnienie
- Zerwanie z rodzicami
- Plaga samotności

ZDROWIE:

**MOJE DZIECKO
MA TIKI.
CZY TO ZESPÓŁ
TOURETTE'A?**

**ENDOMETRIOZA.
CHOROBA...
CZEGO WŁAŚCIWIE?**

UWAGA: DEPRESJA

RELACJE:

**KŁAMAĆ JEST TRUDNO.
ZATEM PO CO KŁAMIEMY?**

**JEDENASTE:
NIE WYKLUCZAJ**

**KONIEC ZWIĄZKU
ZMIENIA
KONSTELACJE
TOWARZYSKIE**

ROZWÓJ:

**POMÓC SOBIE.
AUTOCOACHING**

**WEWNĘTRZNY
DIALOG.
UWOLNIJ SIĘ
OD PRZESZŁOŚCI**

**PROKRASTYNACJA.
MIŁE ZŁEGO
POCZĄTKI**

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443300

VIANEK
POLSKI Z NATURY



wysoka ochrona
przeciwśłoneczna
UVA/UVB



świetna baza
pod makijaż



całoroczna ochrona
i pielęgnacja

Dowiedz się więcej:

www.vianek.pl

[vianek.pl](https://www.instagram.com/vianek.pl)



Kup książkę

MONIKA STACHURA
P.O. REDAKTORKA NACZELNA



Biały pijar wilka

Och, babciu, dlaczego masz takie wielkie oczy? – Abym cię lepiej mogła widzieć. – Och, babciu, dlaczego masz takie wielkie ręce? – Abym cię lepiej mogła trzymać. – Ale dlaczego masz tak strasznie wielki pysk? Co było dalej – wiadomo: okazało się, że wcale nie była to babcia, a podły wilk, który czym prędzej zjadł przenaajgrzeczniejszego Czerwonego Kapturka. (A wcześniej babcię, żeby się pod nią podszyć). Wolimy nawet nie myśleć, co by było, gdyby dzielny gajowy nie wkroczył do akcji i nie uratował naszych bohaterów. A co z wilkiem?

No cóż, dostał za swoje i w postaci skóry zawisł na ścianie gajówki. Autorzy tej historii, bracia Grimm, są bezkonkurencyjni w tworzeniu przerażających historii, których kochane i czujące się bezpiecznie dzieci tak lubią słuchać, za co należy się Grimmom podziw, jednak tą opowieścią zaszufladkowali wilka na wieki. Można by powiedzieć, że do czarnego wilczego pijaru przyczynił się też wierszyk Jana Brzechwy, skądinąd uroczy, o Matolku, który poszedł do zoo. Ale tak bardziej na poważnie, to duże znaczenie dla postrzegania wilka miały badania prowadzone w środowisku nienaturalnym dla tego zwierzęcia oraz estetyka myśliwska, zgodnie z którą rodzinę wilków nazywa się „watahą”, a ich krew – „farbą”... Cała ta narracja nie ma pokrycia w faktach, a jak jest naprawdę – porywająco opowiada w rubryce Psychologia zwierząt dr hab. Robert Mysłajek z UW.

No ale dlaczego w magazynie psychologiczno-rozwojowym cały wstępniak o wilkach, skoro w numerze wiele tekstów o ważnych sprawach, jak trudne wchodzenie w dorosłość, depresja, początek i koniec związku, szkodliwe mechanizmy ochronne, ryzyko wykluczenia? Otóż żebyśmy odkryli nową interpretację maksymy „człowiek człowiekowi wilkiem”.

Miłe Czytelniczki i Mili Czytelnicy, dobrej lektury!



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY I TOMASZA SOBIERAJSKIEGO

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadło.pl**



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Listy do psychologa

Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz

8 Psychonewsy

TEMAT NUMERU

JAK WSPIERAĆ MŁODYCH NA PRUGU DOROSŁOŚCI

12 Skąd ta presja?

Wyjaśnia psychoterapeutka

Joanna Gutral

18 Samotne Żetki

Rozmawiamy

z psychoterapeutką Sanią

Ziembą-Domańską

22 Co zrobić, gdy dziecko zrywa

z rodzicami? Podpowiada

terapeuta Joshua Coleman

28 Rozładować emocje

O używkach wśród młodzieży

mówi psychoterapeuta

Artur Gębka



RELACJE

32 Komunikacja Po co

kłamiemy, skoro to takie
skomplikowane?

36 I co teraz? Jak rozpad

związku zmienia kontekst

społeczny

40 W rozmowie ze sobą

Uwolnij się od przeszłości,

żeby ruszyć dalej

44 Nie wykluczaj

Nieheteronormatywni

są wśród nas

48 Felieton terapeutyczny

Cykl dr. hab. Sławomira

Murawka



ROZWÓJ

52 W nurtach

Na czym polega terapia
koherencji?

58 Jak możesz sobie pomóc

Psychoterapeuta Benedykt

Peczko o autocoachingu

62 Prokrastynacja

Więcej niż przysparzający

stresu nawyk

ILUSTRACJA
NA OKŁADCE
ORAZ PROJEKT
OKŁADKI
Adriana
Dziewulska



ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA

p.o. MONIKA STACHURA
korekta Barbara Zdroyewska
studio graficzne
Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja Karolina Morelowska-Siluk,
Joanna Olekszyk

współpracownicy

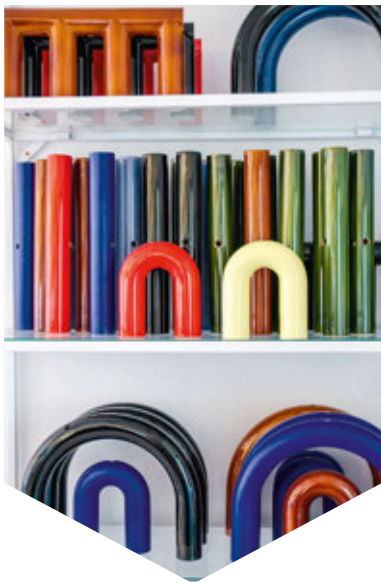
Baeta Biały, Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz,
Katarzyna Miller,
Aleksandra Nowakowska,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Katarzyna Sołtan, Dominiika Tworek,
Grażyna Torbicka, Marta Urbaniak-Pio-
trowska, Julia Wollner
WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łożewicz
REKLAMA
dyrektor Anna Szaluś
Anna Ruskowska (zastępca)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska,
PROMOCJA I MARKETING
dyrektor Justyna Ogłosińska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny Piotr Szczerski
opracowanie kolorystyczne
Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Sklep internetowy: prenumerata24.pl
tel. +48 22 252 80 38, godz. 10.00-14.00
SENS w wersji elektronicznej na
zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/
Następny numer ukaże się:
12.07.2023



ROZWÓJ PRZESZCZĄ

66 Wydarzenia, książki

Co zobaczyć? Dokąd pójść? Co przeczytać?

70 Filmoterapia

O filmach „Siostrzeństwo świętej sauny” i „Houria” dyskutują Grażyna Torbicka i Martyna Harland

74 Bracia Jean-Pierre i Luc Dardenne

Z belgijskimi reżyserami o ich nowym filmie „Tori i Lokita” rozmawia Mariola Wiktor

SZTUKA KOCHANIA

80 Zakochać się. Co nas

do siebie przyciąga – pytamy dr Olę Kamińską

85 Seks i depresja, czy ten związek ma szansę?

Rozmowa z prof. Michałem

Lwem-Starowiczem

88 Uwaga! w związku

Wskazówki i ćwiczenia

ZDROWIE

92 Jak płakać w miejscach

publicznych Autorka książki, Emilia Dłużewska, o depresji

98 Neuroróżnorodność

Codziennosc dzieci z zespołem Tourette'a

104 Medycyna chińska

To nam leży na wątrobie

108 Co wynika z badań nad endometriozą?

Mówi prof. Włodzimierz Oniszczenko

BLIŻEJ NATURY

112 Psychologia zwierząt

O wilku mowa

psychologia dla ciebie
sens

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky 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, adustacji 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 takie 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 P.T. sprzedawców, że sprzedaż 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. Wiodok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu** Następny SENS ukaże się 11 maja Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

W związku i solo, w pracy i w rodzinie, w dzieciństwie i w dorosłości – żyjemy w relacji z innymi. Wiele badań dowodzi pożytków płynących z głębokich, szczerych relacji. Jak rozmawiać z tymi ludźmi, którzy są dla nas ważni, a jak chronić się przed tymi, którzy nas wykorzystują? Do poszukiwania odpowiedzi inspiruje psychoterapeutka

EWA KLEPACKA-GRYZ



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

JAK URATOWAĆ ZWIĄZEK?

Droga redakcjo,

piszę ten list w nadziei, że znajdę dzięki wam odpowiedź na pytanie, jak uratować małżeństwo. Od pięciu lat borykam się z teściową, która nagminnie ingeruje w nasz związek. Cokolwiek bym zrobiła: przy wyborze pracy, przy wychowaniu dzieci, a nawet w życiu codziennym – zawsze słyszę krytykę z jej strony. Próbowalam wiele razy na spokojnie tłumaczyć teściowej, że ma zająć się swoim życiem. Oczywiście podburza mojego męża, który przeważnie popiera swoją mamusię. Mam wrażenie, że w ostatnim czasie nasze kłótnie są coraz częstsze, a mąż odsuwa się ode mnie z dnia na dzień. Nie wiem co robić – pomóc.

PATKA



Droga Patko,

żeby związek mógł się udać, musi być spełnionych kilka warunków: pierwszy i najważniejszy to emocjonalne i realne odejście z domu rodzinnego (od rodziców). Nie piszesz, czy mieszkacie razem z teściową, ale żalisz się, że mąż trzyma stronę swojej mamusi. Dodajesz, że rozmowy z teściową odnoszą wręcz odwrotny skutek. Wynika z tego, że twój mąż jest jedną nogą przy rodzinie biologicznej, a drugą przy tobie i dzieciach. Taki związek nie rokuje dobrze. Warto, byście – jeśli obydwójce tego chcecie – udali się po pomoc do terapeuty, który pomoże zbudować wam solidną, opartą na miłości i intymności relację. Pamiętaj, że im silniejsi będziecie wy jako małżeństwo, tym wpływ teściowej będzie mniejszy. Właśnie po to młodzi muszą odseparować się emocjonalnie od swoich rodzin pochodzenia, by móc całą swoją energię zainwestować w budowanie „my” związku.

Mam za mało informacji, żeby stwierdzić, dlaczego nie stało się tak u was. Przypomnij sobie, co

was do siebie zbliżyło, jak wyglądała wasza relacja na początku. Co lubicie razem robić, czy macie swoje tajemnice, o których nie wie nikt, zwłaszcza teściowa? Niestety, wiele matek jest zazdrosnych o swoich synów, a ich partnerki stają się ich największymi rywalkami. Czasami to mija, kiedy zabiorczą mamusia przekona się, że jej syn ma udany związek: jest szczęśliwy, kocha swoją żonę, a jednocześnie ma zdrowe, pełne miłości relacje ze swoją matką. Nawet jeśli nie mija, to para, którą łączy mocna więź, jest odporna na wszelkie niekorzystne ingerencje z zewnątrz.

Kłótnie oddalają, spokojna rozmowa i sentymentalna podróż do przeszłości mogą poprawić wasze relacje. Jeśli kochasz swojego męża, a on kocha ciebie, nikomu nie uda się zniszczyć waszej miłości. Być może złość, rozczarowanie i wzajemne pretensje ją przykryły. Spróbujcie przywołać to, co was kiedyś połączyło. Powodzenia, czuję, że wam się uda.



WYPALONA WWO

Jestem wysoko wrażliwą osobą, z ciekawością przeczytałam artykuł o chronieniu wrażliwości w numerze „Sensu”. Jednak mam dość swojej nadwrażliwości i sama łapię się na tym, że momentami staję się agresywna. Pracuję z ludźmi; wobec studentów jeszcze się hamuję, ale w przypadku leniwych, często zakłamanych współpracowników czy tzw. przyjaciół nie mam siły i odcinam się od nich grubą kreską. Uwieram mnie to, że stawianie granic ludzkiej szarańczy kosztuje mnie bardzo dużo nerwów. A chwilę później pojawiają się nowe osoby, które szybko rozgryzam jako kolejnych manipulatorów czy wampirów emocjonalnych. No i znowu wkurzenia gotowe. Chciałabym stawiać granice jasno, prosto i bez zbędnych emocji, ale czy to możliwe? Szkoda mi nerwów, a z drugiej strony mam dość wykorzystywania przez ludzi szukających empatycznych WWO. Czuję się wypalona i zniechęcona. W sumie boję się ludzi, wręcz z góry widzę w nich potencjalnych manipulatorów.

Pozdrawiam

L.

Droga L.,

bardzo jestem ciekawa, w jaki sposób stawiasz granice. A jeszcze wcześniej, czy czujesz kiedy są one przekraczane, bo to jest najważniejsze. Złość stoi na straży naszych granic; alarmuje, że ktoś je przekroczył. Dlatego w złości nie ma niczego złego. Złość to emocja, agresja to sposób jej wyrażania. Uczucia złości nie warto blokować, bo możesz przestać ją czuć, a wtedy twoja wysoka wrażliwość z pewnością na tym ucierpi. Nad agresją, a w zasadzie nad sposobem jej wyrażania, można popracować. Kiedy np. czujesz złość na konkretną osobę, możesz jej o tym spokojnie powiedzieć albo możesz też choćby zacząć na nią krzyczeć czy ją odepchnąć. To od ciebie zależy, który sposób zachowania wybierzesz.

Chciałabyś stawiać granice bez emocji, ale to właśnie emocje stoją na straży naszych granic, to

one pokazują, że ktoś je przekroczył. Możesz spróbować pracować z granicami na jeszcze bardziej podstawowym poziomie, czyli na etapie doznań. Na przykład założmy, że są w twoim otoczeniu osoby, po relacji z którymi czujesz się rozdrażniona, zła albo zmęczona. W trakcie kolejnego spotkania z taką osobą spróbuj skoncentrować się na swoim ciele i poczuć najsilniejsze nieprzyjemne doznanie, które pojawia się w jej obecności. Moje pacjentki twierdzą, że ich najczulszym testerem jest część brzucha, a dokładnie nadbrzusze, w okolicy trzech palców nad pępkiem. To w tym miejscu odczuwają np. ciepło i rozluźnienie w relacjach intymnych, a ścisk i napięcie w momentach, gdy ktoś przekracza ich granice.

Nasze granice odczuwamy w ciele. Kiedy np. ktoś w tramwaju albo w kolejce stoi za blisko ciebie, prawdopodobnie nie masz problemu, żeby odsunąć się od intruza albo gestem czy ruchem ciała dać znać, żeby nie kładł się na twoje plecy. Podobnie możesz zareagować w sytuacjach, o których piszesz. To nie muszą być słowa, bo kiedy powiesz coś osobie przekraczającej twoje granice, ona z pewnością coś odpowie w swojej obronie, i wywiąże się niepotrzebna dyskusja, która nie rozwiąże twojego problemu. Czuj granice w ciele, nie broń się przed emocjami i reaguj ciałem (i z ciałem) zamiast słowami.

>

POTRZEBUJESZ
WSKAZÓWKI
LUB INSPIRACJI?
NAPISZ DO NAS:
sens@grupazwierciadło.pl



RANA Z DZIECIŃSTWA WCIĄŻ SIĘ ODZYWA

Jestem mamą, myślę, że zupełnie inną niż moja. Mama uważa, że jestem wspaniałą, tylko ona nie wie, że za jej przyczyną zaliczam co jakiś czas dawne dziecięce cierpienie. Wraca zawsze wtedy, gdy doznaję zawodu, opuszczenia albo odrzucenia z jej strony, gdy ona znika. A znika dość często. Mówi, że przyjedzie w odwiedziny, już ma być, a tutaj przeszkoda: autobus nie dojechał, źle się poczuła. Czas świąt: zaplanuje pracę, zmęczy się i nie ma siły na wspólne świętowanie. Jest jeszcze teściowa. Nie przyjedzie, nie odwiedzi, bywa, że zareaguje na to, co jej wysłę w wiadomości – zdjęcia czy nagrania, co robi wnuk, syn. Do niego nie dzwoni wcale, jedyny kontakt ma ze mną. Jeśli spotykamy się z jej córką, wnukami i mogłaby przyjść na plac zabaw, bo do naszego miasta nie chce przyjechać, to też jest słaba, chora. Jak to wpływa na mnie?

Łapię się na tym, że traktuję dziecko wtedy tak jak jestem traktowana. Jeśli źle się zachowa, bardzo mnie to złości. A w głowie mam słowa, które może nie są wypowiadane przez mamę czy teściową, ale je czuję: nie chcę cię, złościsz mnie, zawodzisz. Jeśli mąż wraca z placu zabaw z dzieckiem, a ono zamiast się bawić z dziećmi, robi psikusy, zaczepia – to widzę w oczach męża to, co znam od swojej mamy: mam dość, nie chcę się wstydzić przed ludźmi. A ja zamiast wejść w położenie dziecka, odczuwam natychmiastową złość, taką o podłożu: znów jest źle, znów moje próby wychowania nie przynoszą skutku. Kiedy jesteśmy we dwoje z dzieckiem, dogadujemy się: jeszcze dwa zjazdy ze zjeżdżalni i wracamy – ono rozumie. A przy tacie robi, co chce. Dopiero niedawno nauczyłam się rozpoznawać to, co czuję po tym, jak odnoszę się do dziecka. Kiedyś to samo robiłam w stosunku do męża. Byłam opryskliwa, nie miła, wszystko mi w nim przeszkadzało. Co mogę zrobić, żeby zatrzymać cierpienie, jakie nieustannie odczuwam, mimo że jestem dorosła, samodzielna i kochana przez męża, dziecko.

ANNA

Kochana Anno,

doskonale cię rozumiem. Rany z dzieciństwa są trudne do zagojenia. W dorosłym życiu są jak strupek na kolanie, który lekko otarty spodniami budzi stary ból. Najgorsze jest to, że przyciągamy osoby, które ranią nas w podobny sposób jak rodzice, w twoim przypadku być może jest to teściowa. Zachowanie obydwu mam sprawia, że wracają doskonale znane z dzieciństwa uczucia: porzucenia, opuszczenia czy niezauważenia.

Kiedy byłeś dzieckiem, nie byłeś w stanie sobie z tym poradzić, nie mogłeś nic zrobić. Za to dziś, jako osoba dorosła, możesz odczarować skrypt z przeszłości. Musisz w wyobraźni wrócić do tamtych chwil, najlepiej do czasów kiedy miałaś 15 lat. (Nikt nie wie, dlaczego ten wiek ma takie znaczenie. Jeśli przypomnisz sobie baśnie to przekonasz się, że bohaterki doświadczały ważnego przełomu życiowego właśnie w tym wieku, np. Śpiąca Królewna obudziła się ze stuletniego snu, kiedy skończyła 15 lat). Wróć więc pamięcią do swoich 15. urodzin. Czy to były najwspanialsze urodziny na świecie? Co czułaś tamtego dnia? Czy byli wokół ciebie kochający cię ludzie? Nawet jeśli nie było tak magicznie, to uwierz, że 15-latkę po raz pierwszy czują albo raczej przeczuwają swoją moc. Poczuj swoją moc, a następnie przywołaj tę chwilę, kiedy czułaś się opuszczona, porzucona, niechciana. Może wybuchniesz płaczem, może zaczniesz krzyczeć

w akcie protestu albo tupać ze złości. Cokolwiek to będzie – będzie dobre.

Kiedy przeżyjesz wszystkie emocje, wyprostuj się, poczuj oparcie pod stopami i powiedz na głos: „Przetrawiałam to, jestem, żyję, czuję swoją moc, potrafię być wspaniałą mamą dla swojego dziecka”.

Potem napisz kolejny list do redakcji i opowiedz nam, co było dalej. Trzymam kciuki, żeby się udało.



**AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ ZESTAW KOSMETYKÓW
SILNIE ODBUDOWUJĄCYCH STRUKTURĘ WŁOSÓW
SENDO. sendopolska.pl**



*Letnie popołudnie –
dla mnie zawsze były to dwa najpiękniejsze
słowa w moim języku*

Henry James

[Kup książkę](#)

LIPIEC 2023 SENS 7



W DROGĘ

Z raportu Europejskiej Komisji ds. Podróży wynika, że wyjazd wypoczynkowy planuje ponad 75 proc. Polaków, co daje nam trzecie miejsce na podium po Francuzach i Belgach. I dobrze, bo podróżowanie pomaga choćby przy problemie wypalenia zawodowego, a w Polsce na granicy wypalenia czuje się – w zależności od badań – od 1/4 do 1/3 pracowników. Problem polega na tym, że od czasów COVID-19 i wprowadzenia pracy zdalnej granice między „w pracy” i „po godzinach” całkiem się rozmyły. Dziś jesteśmy dostępni przez całą dobę, bo biuro mamy praktycznie w smartfonie. Niejednej osobie zdarza się sprawdzić pocztę służbową nie tylko przed snem i tuż po przebudzeniu, ale nawet gdy wstanie w nocy do łazienki... Wyruszając w podróż, zwłaszcza w nieznane miejsce, musimy skupić się na zwykłych sprawach: jak dojechać na dworzec? Co zjeść, skoro nie rozumiemy menu? W których bankomatach jest najniższa prowizja? Zaspokojenie potrzeb podstawowych wygrywa z rozmyślaniami o strategii czy o budżecie. A jeśli jeszcze wyjedziemy w miejsce, gdzie jest co najmniej 6-godzinne przesunięcie czasowe, efekt oderwania gwarantowany! ●



Na terapię do robota?

Z raportu NASK o sztucznej inteligencji wynika, że raczej nie ufamy SI w zakresie pomocy psychologicznej, służącej rozwiązywaniu ważnych życiowych dylematów. Jedynie co czwarty badany odpowiedział: „raczej tak”, „tak” i „zdecydowanie tak” – na pytanie: „Czy zaufa(a)by Pan(i) programom opartym na technologii sztucznej inteligencji w zakresie samodzielnej pomocy psychologicznej w rozwiązywaniu ważnej życiowej decyzji?”

Sięgnij pod powierzchnię



Morza i oceany zajmują aż 70 proc. powierzchni kuli ziemskiej. Nic więc dziwnego, że pobudzają naszą wyobraźnię, fascynują, pociągają, składają obietnice. Na pytanie: co symbolizuje morze? – psycholożka Katarzyna Miller i redaktorka naczelna „Zwierciadła” Joanna Olekszyk odpowiadają, że ogrom, czyli siłę i wielkość przyrody, a także żywioł, bo morze to woda raz płaska i spokojna, a kiedy indziej wzburzona, spieniona, może wywracać statki, topić pływaków, a w połączeniu z ruchami Ziemi czy wybuchami podwodnych wulkanów zalewać całe osady ludzkie. „Morze to wielka przestrzeń, bezkres – gołym okiem nie jesteśmy w stanie objąć jego powierzchni, ale i głębia – ileż niesłychanego bogactwa mieści pod spodem, ileż stworzeń, żyjątek, wielkich stworów i różnych rodzajów roślinności kryją jej kolejne poziomy. Poznawanie tego jest ciągle nieskończone” – piszą w książce „Pocuj

życie. Karty symboli”. Morze pojawia się w mitach, baśniach, marzeniach, snach – w tych ostatnich, jak dodają autorki „zawsze jest symbolem zmian, które nadejdą lub już zachodzą w naszym życiu. Sygnalizuje potrzebę zwrócenia się ku swojej biologicznej mocy i odporności”. Na co jeszcze warto zwrócić uwagę? Na to, jak morze wygląda. „Czy jest spokojne, czy wprost przeciwnie – zagniewane, zdradliwe. Jeśli płyniemy w łodzi, to jednak mamy jakiś kawałek bezpieczeństwa, przynajmniej pozornego. Jeśli płyniemy sami, czasem też nago,

to znaczy, że bezpośrednio stykamy się z żywiołem – i albo się go bardzo boimy, albo bardzo pragniemy się z nim zmierzyć. Z pewnością jednak jesteśmy z nim coraz bliżej, w coraz większej komitywie” – czytamy w „Pocuj życie”.



WIĘCEJ W ZESTAWIE Z KSIĄŻECZKĄ „**POCZUJ ŻYCIE. KARTY SYMBOLI**”, KATARZYNA MILLER, JOANNA OLEKSZYK, WYD. ZWIERCIADŁO; DO KUPIENIA NA SKLEP.ZWIERCIADLO.PL



BLIŻEJ ZIEMI, BLIŻEJ SIEBIE

Najstarsze znalezione obuwie kryte ma według szacunków ok. 8 tys. lat. Jednak jeśli nawet przyjmujemy za pewnik przekazy, że sandały i mokasyny były wynalezione 30 tys. lat wcześniej (na co wskazują przesłanki historyczne), to z perspektywy ewolucji jeszcze niedawno człowiek chodził bez butów... O korzyściach chodzenia na bosaka dowodzi wiele specjalistycznych publikacji. Okazuje się, że to genialne rozwiązanie zwłaszcza dla dzieci, które w ten sposób rozwijają np. zmysł dotyku, równowagi czy czucie ciała. Jak się okazuje, dobre dla stopy – a zatem i całego układu kostnego, bo w stopie mieści się aż 1/4 wszystkich naszych kości – jest nawet bieganie boso. Z badań przeprowadzonych w 2016 r. wspólnie przez naukowców z uniwersytetów w Grenadzie i w Jaén wynika, że tzw. bieganie naturalne, *barefoot running* (oczywiście odpowiednio wytrenowane) wyraźnie zmniejsza ryzyko wystąpienia kontuzji, ponieważ zmienia się cała technika nacisku w momencie dotykania stopą podłoża. Inne zalety chodzenia boso to m.in. stymulacja organów wielu wewnętrznych przez ponad 70 zakończeń nerwowych; wzmacnianie odporności, o czym pisał w XIX w.

promotor hydroterapii Sebastian Kneipp, czy wreszcie zmysłowa przyjemność wynikająca z dotykania piasku, trawy czy drewnianej podłogi.

Idea bycia bliżej natury przyświeca pomysłodawcom **Festiwalu Boso Na Trawie w Chojnowskim Parku Krajobrazowym, nad rzeką Jeziorką, którego drugą odsłoną odbędzie się w dniach 28-30 lipca.**

FESTIWAL
BOSO NA TRAWIE
28-30.07
W RYTMIE PIĘCIU
ŻYWIOTÓW

„Nazywamy się Eliza i Kuba, jesteśmy patchworkową rodziną, z czwórką wspaniałych dzieci” – mówią o sobie organizatorzy wydarzenia. Zesłoroczna, choć kameralna edycja, zgromadziła rzeszę sympatyków. „To dzięki niesamowitemu klimatowi naszych łąk” – dodają Eliza i Kuba. Na festiwal zapraszają całe rodziny: „W rytmie muzyki relaksujcie się, poznawajcie siebie, zadbajcie

o rodzinne relacje. Na licznych warsztatach zadbają o Was specjaliści, dzięki nim rozbudzą zmysły i receptory – bez używek i adrenaliny” – zachęcają organizatorzy, zapowiadając jednocześnie, że w najbliższych planach mają działalność całoroczną, na którą składać będą się m.in.: warsztaty przyrodnicze, samorozwojowe czy inne wydarzenia związane z budowaniem dobrostanu przez doświadczanie kontaktu z naturą. ●