

psychologia dla ciebie **sens**

nr 08 (179) sierpień 2023 cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

TEMAT NUMERU

ODWAŻ SIĘ NA MIŁOŚĆ

Dlaczego jest super, dopóki nie jesteś w związku?

Opowiedz mi o miłości

Czy różnica wieku ma znaczenie?

Plan na randkowanie

RELACJE

NIE DAJ SIĘ PONIŻYĆ

EFEKT
POTWIERDZENIA.
MAM RACJĘ I KROPKA!

PO CO CI SEKS?

LETNIE
+ ŁADOWANIE
ENERGII:

WODA. POWRÓT DO ŹRÓDŁA
MOC DOTYKU
LEŚNE ODOŚOBNIENIE
URLOP W MIEŚCIE

ZDROWIE
PSYCHICZNE:

SPORT W WALCE
Z DEPRESJĄ

REZYLIENCJA.
BUDUJ
WEWNĘTRZNE
ZASOBY

KRYZYSY
NASTOLATKÓW.
SAMOUSZKODZENIA

ZA WYSOKIE
OCZEKIWANIA.
FELIETON
TERAPEUTYCZNY

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443300 08>

SYLVECO
silva · natura · ecologia



**OCHRONA SPF
DO TWARZY I CIAŁA**

dowiedz się więcej:

www.sylveco.pl

Kup książkę



MONIKA STACHURA
P.O. REDAKTORKA NACZELNA

Lato w mieście

Dawno, dawno – czyli jakieś 20, 25 lat temu – wraz z pierwszym dniem wakacji w mieście nastawał sezon ogórkowy, nie działa się do tego stopnia nic, że któregoś roku w desperacji poszliśmy z kolegą do kina na film „Anakonda” (skądinąd, kiedy teraz zajrzałam do Wikipedii, żeby przypomnieć sobie, o co w nim szło, przyszło mi do głowy, że to podobna fabuła jak w „polowaniu na pytona – czy też pytonicę – znad Wisły”, którym to wydarzeniem żyliśmy przed kilkoma laty w Warszawie... ale to tylko dygresja). Dziś wprawdzie nadal to wrzesień i październik obfitują w premiery filmowe i literackie, jednak także w lipcu i sierpniu jest dokąd pójść i co obejrzeć; kilka naszych propozycji w dziale „rozwój przez sztukę”. I dobrze, bo lato spędza w mieście wiele osób, niektórzy z całkiem własnej, nieprzymuszonej woli, i nie tylko zupełnie się przy tym nie nudzą, ale i czują, że właśnie w ten sposób ładują wewnętrzne akumulatory. To zaś można robić na wiele sposobów, o czym piszemy w bloku tematycznym „wakacyjne ładowanie energii”. A jeśli już przy ładowaniu energii jesteśmy – to nic tak nie nakręca jak stan zakochania.

W wydaniu lutowym pisałam, że do tematu miłości będziemy wracać, więc oto wracamy. I to nie po raz ostatni w tym roku! „Odważ się na miłość” – zachęcamy w temacie numeru. O co chodzi z tą odwagą? Przecież miłość wydarza się jakoś ot tak – ktoś powie. A o to, że niekoniecznie. Bo po pierwsze, miłości sprzyja aktywność („trudno kogoś spotkać, nie ruszając się z domu” – mówi jedna z naszych ekspertek), po drugie, miłość wymaga twardej skóry, żeby nie dać się stłamsić i zniechęcić, kiedy wyłamujemy się z norm przyjętych w naszym środowisku.

Oczywiście i na ładowanie energii, i na miłość zawsze jest dobry czas, więc nie ma co panikować, że już teraz, zaraz. Ale z drugiej strony – skoro zawsze, to na co czekać? Jest takie młodzieżowe hasło: „Im dłużej czekasz na przyszłość, tym będzie krótsza”. Trudno się z tym nie zgodzić...



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY I TOMASZA SOBIERAJSKIEGO

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



SENSOWNY POCZĄTEK

- 4 Listy do psychologa**
Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz
- 8 Psychonewsky**

TEMAT NUMERU

Odważ się na miłość

- 12 Liczy się postawa**
Wywiad z dr. Julią E. Wahl
- 18 Związki kobiet z młodszymi mężczyznami** z perspektywy socjolożki dr. Moniki Mularskiej-Kucharek
- 24 Miłość jako opowieść**
Teoria Roberta Sternberga
- 30 Chodzenie na randki ma sens**
Zachęca psycholożka Iwona Firmanty

RELACJE

- 34 Seksualnie**
Fajny powód do...
- 38 Dobry związek** Intymność w ciąży i po porodzie
- 42 Na czym polega efekt potwierdzenia?**
Odpowiada prof. Krzysztof Mudyń
- 48 Kryzysy nastolatków**
Samouszkodzenia ciała
- 54 Między nami**
Nie daj się poniżyć
- 58 Za i przeciw** Felieton prof. Bogdana de Barbaro

ROZWÓJ

- 60 Nurty** O programowaniu neurolingwistycznym mówi coach i trener NLP Sławomir Rak
- 64 W dialogu ze sobą**
Zmiana małymi krokami
- 68 Za wysokie oczekiwania**
Felieton terapeutyczny dr. hab. Sławomira Murawca

ILUSTRACJA NA OKŁADCE
Marianna Sztyma
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

REDAKTOR NACZELNA

p.o. MONIKA STACHURA
korekta Anna Pachocka
studio graficzne
Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja Karolina Morełowska-Siluk,
Joanna Olekszyk

współpracownicy

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

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łozewicz
REKLAMA
dyrektor Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępca)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska,
PROMOCJA I MARKETING
dyrektor Justyna Ogłodzińska
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
kontakt@prenumerata24.pl
tel. +48 22 252 80 38, godz. 10.00-14.00
SENS w wersji elektronicznej na
zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/



ZDROWIE PSYCHICZNE

72 Uwaga: depresja

Dr Santo Rullo o roli sportu w profilaktyce dobrostanu psychicznego

76 Rezyliencja Czym ona jest i jak ją wzmacniać – dr Olgę Kamińską pyta psychoterapeutka Ewa Klepacka-Gryz



ROZWÓJ PRZESZTUKĘ

80 Wydarzenia, filmy,

książki. Dokąd pójść? Co zobaczyć? Co przeczytać?

84 Bez gorsetu O wystawie w MNW poświęconej pionierkom rzeźbiarstwa opowiada jej kuratorka dr Ewa Ziemińska

90 Filmoterapia O filmie „Roving woman” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland



WAKACYJNE

ŁADOWANIE BATERII

94 Woda Kojąca dla umysłu, konieczna do życia

100 W kontakcie z ciałem Masaż ma-uri – liczy się intencja

104 Terapia ogrodem Lato w mieście

108 Osobno, ale we wspólnocie Leśne odosobnienia

BLIŻEJ NATURY

112 Psychologia zwierząt Świnie z charakterem

118 Zjawisko Cyfrowe śmieci

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 WYDAWCÓW PRASY



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 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. Widok 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** Następnym SENS ukaże się 10 sierpnia Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/



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

Co robić, gdy inni bez zaproszenia komentują nasze wybory?
W jaki sposób pozbierać się po poczucia odarcia z godności?
Jak stanąć za sobą, nie raniąc bliskich?
Na pytania Czytelniczek odpowiada
psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ**

CZY WAKACJE BEZ RODZINY TO COŚ ZŁEGO?

Droga Pani Ewo,

Od wielu lat jestem mężatką, mamy dwoje dzieci w wieku szkolnym, czuję się szczęśliwa, tyle że po całym roku szkolnym, dodatkowych zajęciach, odrabianiu lekcji i porannych sprzeczkach, kto pierwszy do łazienki i „nie chcę tego jeść”, jestem bardzo zmęczona i najchętniej wysłałabym całą rodzinę na wakacje i została sama w domu. Lekko o tym napomknęłam przy kolacji i wszyscy spojrzeli na mnie jak na wariatkę, młodszy syn jakby się przestraszył... Wycofałam się i nawet nie zapytałam męża, co on na to. Sama zresztą nie wiem, czy długo bez nich wytrzymam, ale naprawdę chciałabym spróbować. Jak do tego podejść raz jeszcze?

AGNIESZKA



Droga Agnieszko

Wakacje bez rodziny, choćby trwające kilka dni, po długim, ciężkim roku szkolnym to najwspanialszy pomysł pod słońcem. Gdybyś była moją pacjentką przepisałabym Ci je w ramach terapeutycznej recepty. Masz do nich pełne prawo; nawet jeżeli okaże się, że po dwóch dniach tęsknisz za bliskimi jak diabli to gwarantuję Ci, że od trzeciego dnia zaczniesz odpoczywać. Zamiast wycofywać się z pomysłu, czy wzmacniać swoje wątpliwości, wyobraź sobie te kilka dni bez marudzenia, narzekania, walki o to kto pierwszy do łazienki itp. No i jak, jesteś sobie to w stanie w ogóle wyobrazić? To zupełnie naturalne, że Twoja rodzina się zasmuci; może będą źli albo powiedzą,

że bez Ciebie nigdzie nie jadą, ale uwierz mi, że takie krótkie rozstanie wam wszystkim bardzo dobrze zrobi. Zapracowana mama ma prawo, a wręcz obowiązek, zadbać o siebie, zregenerować siły po całym roku szkolnym, poczuć samą siebie w innej roli niż mama czy żona.

Powiedz, że kochasz ich wszystkich najbardziej na świecie ale potrzebujesz kilku dni dla siebie. Możesz umówić się ze swoim mężem, że w drugiej części wakacji ty wyjedziesz z dziećmi a on zostanie sam w domu.

I na koniec jedno zastrzeżenie; to ma być dla Ciebie okazja do odpoczynku i zregenerowania sił a nie nadrobienia domowych zaległości.



CZY TŁUMACZYĆ SIĘ ZE SWOICH DECYZJI?

Dzień dobry,

Od kiedy na świecie pojawiły się nasze dzieci postanowiłam z mężem, że nie wrócę na etat i będę zajmowała się domem. Aktualnie pracuję zdalnie w niepełnym wymiarze godzin, dzięki czemu mam więcej czasu dla rodziny. To dla mnie ważne, tym bardziej że starsza córka wymaga dużej pomocy w nauce. W najbliższym czasie nie planuję powrotu do stacjonarnej pracy. Czuję się jednak bardzo niezręcznie, kiedy osoby z mojego otoczenia dziwią się, że nie wróciłam „normalnie” do pracy. Słyszę często od znajomych, że one „nie wytrzymałyby cały dzień w domu z dziećmi”. Mam wrażenie, że kobieta w domu jest gorsza od pracującej mamy. W opinii publicznej jak widać króluje takie przekonanie. Mam swoje pasje, które rozwijam, nadal pracuję (choć nie na etacie) i jestem szczęśliwa. Dzieci są dla mnie najważniejsze i świetnie czuję się w roli pełnoetatowej mamy. Czy zatem powinnam tłumaczyć się z moich decyzji? Jak reagować na takie uwagi? Pozdrawiam serdecznie

MONIKA

Droga Moniko

Przede wszystkim zadaj sobie pytanie, dlaczego czujesz się niezręcznie, kiedy osoby z Twojego otoczenia dziwią się, że nie wróciłaś do pracy na pełny etat? Co dokładnie, jakie emocje wtedy czujesz? Czy to jest wstyd a może poczucie winy albo przekonanie, że jesteś gorsza od kobiet pracujących po 8 godzin dziennie i próbujących łączyć pracę z opieką nad dziećmi i zajmowaniem się domem? Czy te emocje dotyczą jedynie tematu pracy w niepełnym wymiarze godzin? A może chodzi o coś więcej? Może ten wstyd, czy to poczucie winy dotyczą jakiejś Twojej rany z przeszłości? Czy ktoś kiedyś Ci bliski powiedział, że kobieta pracująca w domu (zajmowanie się dziećmi to również ważna i często obciążająca praca) jest gorsza od tej, która pracuje stacjonarnie? Dla

ułatwienia zapisz sobie odpowiedzi na te wszystkie pytania. Jestem pewna, że powód Twojego poczucia niezręczności ma wiele przyczyn. Może okazać się, że przy jego zgłębianiu odkryjesz coś bardzo ważnego dla siebie. I pamiętaj, że nie masz obowiązku nikomu tłumaczyć się z żadnej Twojej decyzji. To indywidualna sprawa twoja i twojego męża. Rób to, co czujesz, że jest najlepsze dla Ciebie i Twojej rodziny. Ciekawe, że tak mało piszesz w liście o swojej pracy w niepełnym wymiarze godzin. Jakie ma ona dla Ciebie znaczenie? Czy chodzi jedynie o podreperowanie rodzinnego budżetu? Pozdrawiam Cię serdecznie.

Ps. Dziś coraz więcej kobiet decyduje się, przynajmniej na jakiś czas, zrezygnować z pracy zawodowej i zająć się domem i dziećmi. >

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



POCZUCIE ODARCIA Z GODNOŚCI

Szanowna Pani Ewo!

Doświadczylałam ogromnej traumy szpitalnej. Kiedy wykryto u mnie guzka w piersi, od początku nie chciałam iść do szpitala na NFZ. Bałam się nieposzanowania moich praw. Nie udało mi się znaleźć szybkiej pomocy prywatnie w najbliższym otoczeniu. Kiedy trafiłam do szpitala, lekarz badał mnie na oczach innych pacjentek. Później ujawnił szczegóły choroby wszystkim zgromadzonym. Nie oszczędzał też pani po amputacji. Gdy później rozmawialiśmy ze sobą, poczułyśmy się okradzione z prywatności. Trafił mi się rozerwany fartuch, w którym wiezono mnie przy wszystkich ludziach obecnych na oddziale. Poczułam się obnażona. Na dodatek ordynator wprowadził mnie w błąd co do znieczulenia, nie omówił ze mną przebiegu operacji. Kazano nam podpisywać zgody, że wszystko wiemy, na których była tylko informacja, że guzek zostanie usunięty. Kiedy zwróciłam uwagę, że to tak nie powinno wyglądać, zostałam niemalże wyrzucona ze szpitala. Cieszę się, że wspierały mnie salowe i pielęgniarki. Niemniej uważam takie praktyki za naganne. Jak sobie radzić z trudnymi emocjami?

LENA

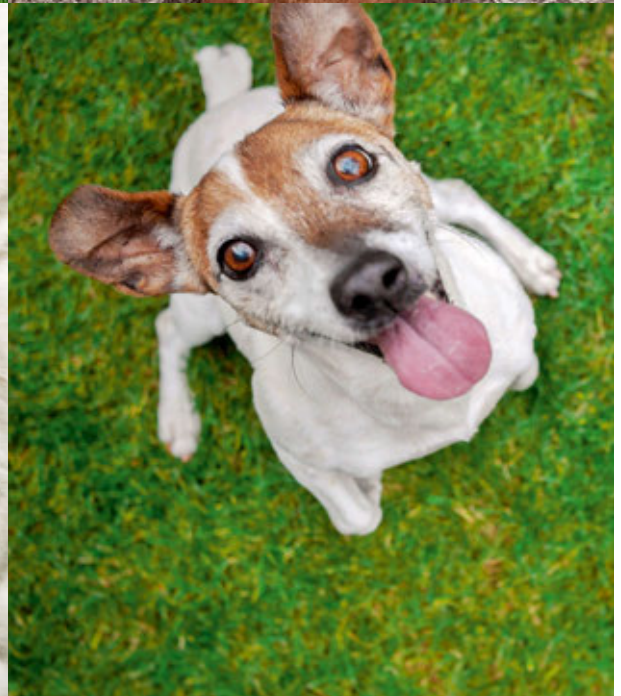
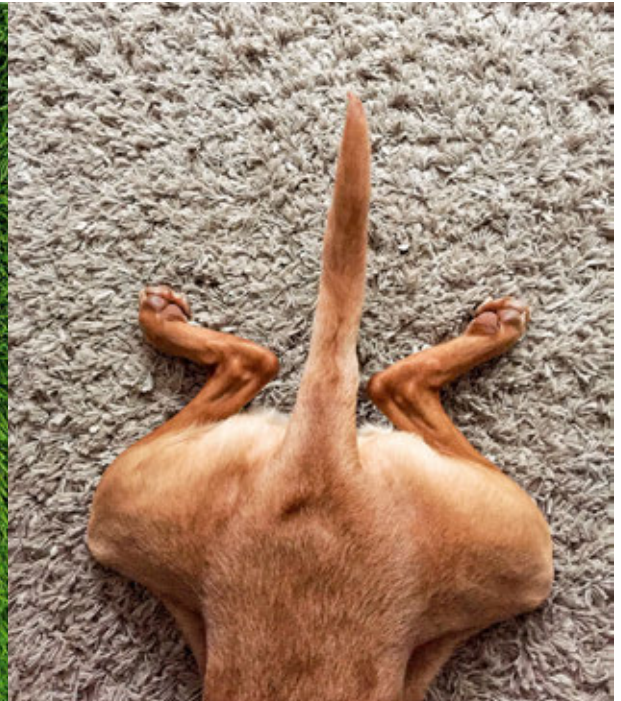
Kochana Leno

Mam nadzieję, że mogę zwracać się do Ciebie po imieniu i nie przekraczam w ten sposób Twoich granic? Bardzo Ci współczuję z powodu tego wszystkiego, co spotkało Cię w szpitalu. Takie naruszanie intymności nie powinno się wydarzyć, zwłaszcza w stosunku do osoby chorej; bojącej się o swoje zdrowie i życie, doświadczającej bólu, niepewności o przyszłość. Leno to cudownie, że nie zbagatelizowałaś tego, co Cię spotkało, że miałaś odwagę nazwać to traumą. Trauma medyczna to nie tylko sama choroba czy zabiegi medyczne związane z koniecznością leczenia, ale także sposób traktowania granic naszej intymności przez personel medyczny. Chore ciało jest kompletnie bezradne a lekarze, często w poczuciu onnipotentnej władzy w stosunku do pacjenta, czasami też z pośpiechu, zmęczenia, ale też z bezsilności i lęku, nie traktują go (w tym również emocji pacjenta) z należytą uważnością i szacunkiem. To, czego doświadczyłaś, już się wydarzyło i nie warto tego rozpamiętywać. Zostałaś z trudnymi emocjami i przekonaniem, że być może powinnaś inaczej zareagować, zrobić coś więcej, inaczej itp. To jest to co nazywamy utratą mocy w traumie. Czasami pacjenci opowiadają, że zwykle są zaradni, odważni, asertywni – a tego jednego dnia, w tej jednej chwili znieruchomieli, próbowali się bronić ale na tyle mało skutecznie, że ich „oprawca” zbagatelizował to. Byłaś pacjentką w relacji z „potężnym” ordynatorem. To on miał władzę. Teraz kiedy o tym pomyślisz prawdopodobnie zalewa cię fala emocji, być może pojawiają się: ból, wściekłość, lęk, smutek,

bezsilność itp. Wszystkie emocje, które się w Tobie pojawiają są OK. Nie musisz się z nich nikomu tłumaczyć ani uzasadniać ich wystąpienia. Najlepiej jak umiesz ukochaj swoje ciało, oddychaj do miejsc, w których czujesz napięcie. Płacz jeśli potrzebujesz, krzycz jeśli to przynosi Ci ulgę. Postaraj się nie opowiadać o tym wszystkim w nieskończoność, bo za każdym razem Twoje ciało będzie to przeżywać tak samo silnie jak w momencie pobytu w szpitalu. Bardziej skoncentruj się na uczuciach. Być może w trakcie ich przeżywania odnowią się jakieś stare traumy; te wszystkie wydarzenia, kiedy ktoś naruszał Twoją intymność. To dobry moment, żeby do końca przeżyć je wszystkie. Pozwól, by proces przeżywania i domykania traumy trwał tak długo jak potrzebujesz. Wszystkiego dobrego.



AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ
ZESTAW HADA LABO TOKYO GLOW



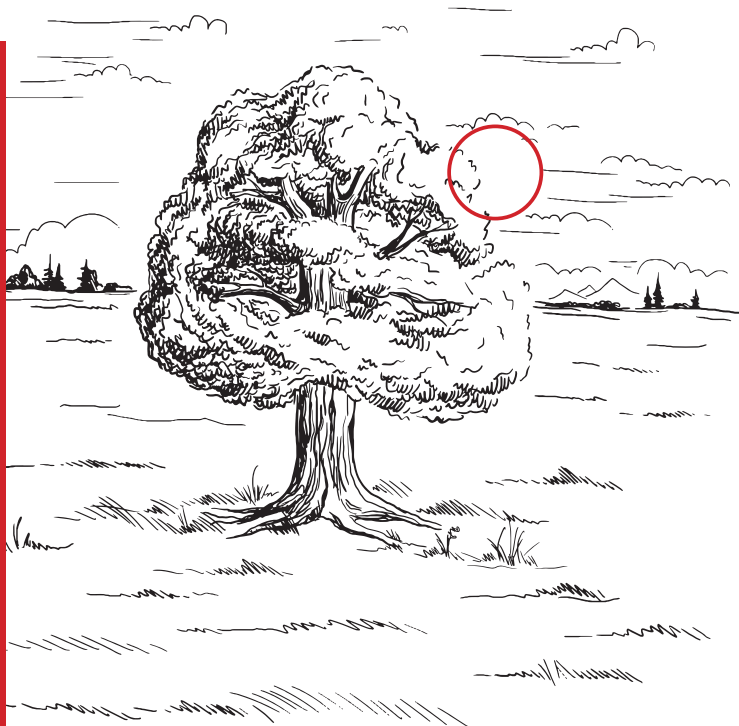
Uśmiech psa znajduje się w jego ogonie

Victor Hugo

[Kup książkę](#)

No risk, no fun? Wcale nie!

O młodych ludziach i ich wyborach, także tych dotyczących seksu i związków myślimy dość jednoznacznie: są lekko-myślni i zdecydowanie częściej kierują się impulsem niż rozumem. Otóż wcale tak nie jest, na co wskazują wyniki badań opublikowane w „Psychological Science”. „Jesteśmy skłonni postrzegać decyzje młodych ludzi dotyczące życia seksualnego jako przypadkowe, losowe, podejmowane głównie pod wpływem hormonów. Nasze badanie sugeruje jednak, że młodzi dorośli są bardzo konsekwentni w swoich wyborach, równoważąc poziom atrakcyjności potencjalnych partnerów potencjalnym ryzykiem infekcji przenoszonych drogą płciową” – podsumowuje Laura Hatz z wydziału nauk psychologicznych University Missouri. Badanie polegało na przedstawieniu 257 uczestnikom potencjalnych „zabaw seksualnych”, w których pokazano zdjęcie twarzy potencjalnego partnera wraz z towarzyszącym, choć czysto hipotetycznym, ryzykiem zarażenia się chorobą przenoszoną drogą płciową. Niemal wszyscy uczestnicy badania dokonywali konsekwentnie racjonalnych wyborów!



SZCZĘŚLIWE SŁOWA

Sukces idei *hygge* sprawił, że zaczęliśmy poszukiwać „szczęśliwych” słów w różnych językach. Jak się okazuje, jest ich dość sporo. Niekoniecznie znaczą dokładnie to samo co duńskie *hygge*, ale odzwierciedlają treść, która się pod tym słowem kryje, czyli poczucie dobrostanu, bezpieczeństwa, spokoju ducha... Mamy więc np. szwedzkie *mys* – opisujące domową przytulność, indonezyjskie *belum* – coś w rodzaju spoglądania na przyszłość z pogodnym optymizmem, angielski *flow* na określenie stanu, który daje nam spełnienie czy... pochodzące z jidysz *hejmisz*. *Hejmisz* kojarzy się z dobrostanem, dbałością o siebie, uważnością, mindfulness. W tę ideę wpisuje się cykl spotkań organizowanych w ramach tegorocznej odsłony projektu „POLIN na Łące”. Będą one poświęcone relacjom w trzech kontekstach: relacji z ciałem, z innymi ludźmi oraz z samym sobą. Spotkania zaplanowano na wakacyjne piątkowe wieczory: 14 i 28 lipca oraz 4 i 18 sierpnia. Lista tematów spotkań, prowadzących oraz informacje na temat wejściówek na polin.pl/polin-na-lace

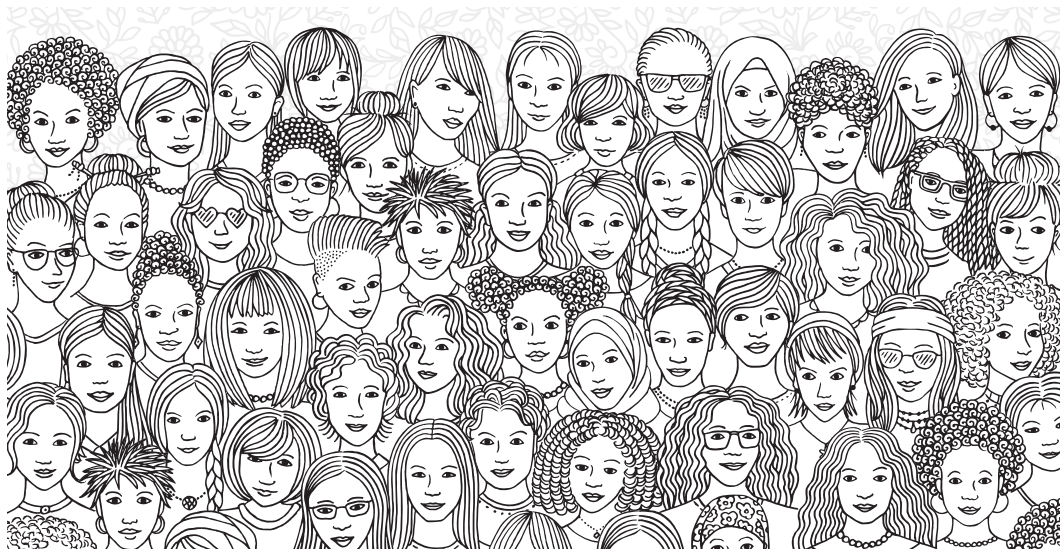
O niebieskich migdałach



Choć wiele prac naukowych dowodzi, że pozwolenie umysłowi na swobodne błądzenie bardzo dobrze wpływa na samopoczucie, większość z nas ma z tym problem. Dlaczego tak trudno zafundować nam sobie taki seans? Bo za wiele obowiązków, bo to marnowanie czasu, którego i tak nam brakuje... Z najnowszego badania opublikowanego w „Journal of Experimental Psychology” wynika jednak, że zasadniczy powód jest inny. Chodzi o to, że nie pozwalamy sobie na to, by „tylko myśleć”, bo nie doceniamy faktu, jak przyjemne i wciągające może być to zajęcie.

Uczestnikom badania powiedziano, że biorą udział w eksperymencie dotyczącym procesów poznawczych. Mieli spędzić w pokoju 20 minut bez robienia czegokolwiek oraz bez żadnych zewnętrznych stymulacji. Przed eksperymentem zostali poproszeni o to, by przewidzieć, jak minie im ten czas, czy będą czuć się znudzeni, a po jego zakończeniu oceniali, jak było naprawdę. Okazało się, że uczestnicy odczuwali zdecydowanie większą przyjemność, zaangażowanie i zainteresowanie „czekaniem” oraz zdecydowanie mniej się nudzili, niż przewidywali.

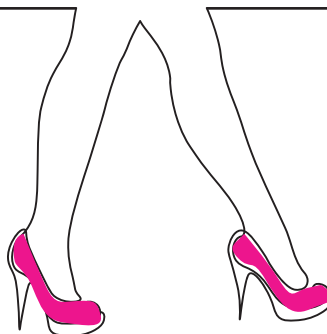
Warto zastanowić się, dlaczego tak mocno opieramy się przed tym, co jest dla nas tak korzystne, a do tego przyjemne...



W kobiecym kręgu

Oksytocyna jest zwana hormonem przywiązania, miłości, przytulania... Występuje zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, jednak to kobiety – m.in. ze względu na stężenie estrogenów, które uwrażliwiają na jej działanie – produkują jej więcej i są bardziej podatne na jej nagradzające działanie niż mężczyźni. I – jak wynika z badań przeprowadzonych na Georgia State University – bardziej cenią także interakcje społeczne z osobami tej samej płci. To naukowe wyjaśnienie zwyczajowego zbierania się w różnego rodzaju kręgi, jakie praktykowały kobiety od dawna. Dziś przyjmuje to formę babskich wieczorów w różnej postaci, często są to np. wypadki do kina. Cykl seansów filmowych dla kobiet „Kino na obcasach” organizuje Multikino.

Raz w miesiącu odbywa się pokaz filmu poruszającego ważne dla kobiet zagadnienia. A przy tym to okazja do relaksu, poznania nowych ludzi, czy po prostu spędzenia wieczoru w kinie z przyjaciółkami, koleżankami z pracy lub członkiniami rodziny. Najbliższe spotkanie 19 lipca – przedpremierowy pokaz wyczekiwanej produkcji „Barbie” z Margot



Robbie i Ryanem Goslingiem. Przed filmem zostanie wyświetlona rozmowa, którą poprowadzą redaktorki miesięcznika „Zwierciadło”: Joanna Olekszyk – naczelna i Zofia Fabjanowska – szefowa działu kultury.

Lista kin oraz więcej szczegółów na temat projektu na multikino.pl

