

Czy biofilia uratuje świat?
Pytamy AGNIESZKĘ JUCEWICZ

Zwierzęta robią z nas ludzi
– mówi MARTA NIEDŹWIECKA

Sekretne życie grzybów

O czym szumi puszcza?
REMEK GRZELA
z wizytą u ADAMA WAJRAKA

Spokój i harmonia według
Hildegardy z Bingen

Co robi feministka na wsi?

LEPSZE ŻYCIE
TEMAT MIESIĄCA
Gdyby rodzice chodzili
na terapię...

IGA ŚWIĄTEK
i DARIA ABRAMOWICZ
wolne od stresu

KATARZYNA KUCEWICZ
o odchudzaniu bez presji

Golf – twój kolejny
ulubiony sport?

Masz WPŁYW

*Joanna Flis, Ewa Woydytło,
Joanna Wojsiat
(dawniej Podgórska)*

Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

07>



9 770514 099906

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

Czy biofilia uratuje świat?
Pytamy AGNIESZKĘ JUCEWICZ

Zwierzęta robią z nas ludzi
– mówi MARTA NIEDŹWIECKA

Sekretne życie grzybów

O czym szumi puszcza?
REMEK GRZELA
z wizytą u ADAMA WAJRAKA

Spokój i harmonia według
Hildegardy z Bingen

Co robi feministka na wsi?

7 (2132) LIPIEC 2024
Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

LEPSZE ŻYCIE

TEMAT MIESIĄCA
Gdyby rodzice
chodzili na terapię...

IGA ŚWIĄTEK
i DARIA ĄBRAMOWICZ
wolne od stresu

KATARZYNA KUCEWICZ
o odchudzaniu bez presji

Golf – twój kolejny
ulubiony sport?

Masz WPŁYW

JOANNA WOJSIAT

(dawniej Podgórska)

Zmiany, ostatecznie,
wychodzą nam na dobre



Kup książkę

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

Czy biofilia uratuje świat?
Pytamy AGNIESZKĘ JUCEWICZ

Zwierzęta robią z nas ludzi
– mówi MARTA NIEDŹWIECKA

Sekretne życie grzybów

O czym szumi puszcza?
REMEK GRZELA
z wizytą u ADAMA WAJRAKA

Spokój i harmonia według
Hildegardy z Bingen

Co robi feministka na wsi?

7 (2132) LIPIEC 2024
Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

LEPSZE ŻYCIE

TEMAT MIESIĄCA

Gdyby rodzice chodzili na terapię...

IGA ŚWIĄTEK i DARIA ABRAMOWICZ
wolne od stresu

KATARZYNA KUCEWICZ
o odchudzaniu bez presji

Golf – twój kolejny ulubiony sport?

Masz WPŁYW

JOANNA FLIS

Spełniasz zlecenia
swoje czy świata?



Kup książkę

Czy biofilia uratuje świat?
Pytamy AGNIESZKĘ JUCEWICZ

Zwierzęta robią z nas ludzi
– mówi MARTA NIEDŹWIECKA

Sekretne życie grzybów

O czym szumi puszcza? REMEK GRZELA
z wizytą u ADAMA WAJRAKA

Spokój i harmonia według
Hildegardy z Bingen

Co robi feministka na wsi?

LEPSZE ŻYCIE

TEMAT MIESIĄCA

Gdyby rodzice chodzili na terapię...

IGA ŚWIĄTEK i DARIA ABRAMOWICZ
wolne od stresu

KATARZYNA KUCEWICZ
o odchudzaniu bez presji

Golf – twój kolejny ulubiony sport?

Masz WPŁYW

EWA WOYDYŁŁO
Wszystko zaczyna się
od decyzji



Kup książkę



[Kup książkę](#)

BIŻUTERIA ZE SREBRA Z CYRKONIAМИ: ZAWIESZKA, wzór AP537-1485; KOLCZYKI, wzór AP537-1484



APART.pl

[Kup książkę](#)

*Homiesko
Hozim - Staro*



Kup książkę

YES

Jestem kobietą



BIŻUTERIA PREMIUM

[Kup książkę](#)



Mam Wam tyle do napisania, że nie wiem, od czego zacząć... Może od naszych ulubionych felietonistów?

Od tego numeru do ich grona dołącza bowiem Sonia Kiswa, historyczka, a właściwie powinnam napisać: historyczka sztuki. To właśnie książką „Histeria sztuki” rozbila ostatnio bank i podbiła nasze serca. Od teraz będzie co miesiąc dzieliła się z Wami swoim spojrzeniem na sztukę i życie, a zaczyna od bardzo intrygującego pytania: gdzie na obrazach są dobrzy tatowicze? Z kolei Tomasz Jastrun startuje z nowym cyklem felietonów, którego już jestem wielką fanką, „Okno z wierszem”. Będzie w nim pisał zarówno o poezji, jak i o poetach i poetkach, co – jak myślę – spodoba się i Wam, bo wiem z listów i komentarzy, że Wasze myśli często układają się jeśli nie wierszem białym, to trzynastozgłoskowcem...

Ten numer jest wyjątkowy nie tylko z tego powodu. Nawiązujemy w nim bowiem do zeszłorocznej okładki, na którą po raz pierwszy w naszej historii zaprosiliśmy aż trzy psycholożki, kobiety, które przemebłowują nasze głowy i serca: Kasię Miller, Natalię de Barbaro i Martę Niedźwiecką. W tym roku kontynuujemy tę chlubną tradycję, goszcząc trzy bohaterki, które pokazują nam,

że choć nie mamy kontroli nad światem, to mamy wpływ na swoje życie. Bo mamy wpływ na swoje myśli, decyzje i nastawienie. Ewa Woydyłło, Joanna Flis i Asia Wojsiat mówią tak szczerze i otwarcie o swojej pracy, ale i osobistych doświadczeniach, że słucha się ich (i czyta) nie tylko jak mentorek, ale jak prawdziwych przyjaciółek.

Nasze bohaterki zainspirowały nas także do tego, by lipcowe „Zwierciadło” prawie w całości poświęcić dwóm tematом, które wracają w ich wypowiedziach: naturze i ruchowi. W efekcie – mam wrażenie – powstało solidne kompendium wiedzy na temat tego, jak żyć w zgodzie ze sobą i innymi, jak dbać o siebie w poszanowaniu dla swoich uczuć i dla swojej historii. Oraz jak czerpać z życia więcej przyjemności i zabawy, bo jak mówi dr Asia Wojsiat, zabawa to bardzo poważna sprawa!

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA



CALZEDONIA

Lipiec
2024



28|

ŻYCIE W TWOICH RĘKACH

Na okładce: Asia Wojsiat, Joanna Flis, Ewa Woydyłło. Psycholożki, psychoterapeutki, badaczki. Pomagają nam, stawiają na nogi, podpowiadają rozwiązania, pokazują właściwą drogę. A jak one wybrały swoją? Pytamy je nie tylko o ich zawodową misję, ale też o życiowe sukcesy i porażki. O to, co dla nich znaczy: dobrze żyć.

FELIETONY

10| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka 12| KATARZYNA MILLER Mówi się

14| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

72| SONIA KISZA Histeria sztuki 98| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie

240| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

16| I KTO TU JEST DOJRZAŁY?

Gdyby rodzice chodzili na terapię

NA OKŁADCE

28| Życie w twoich rękach

30| EWA WOYDYŁŁO Muszę, lubię, chcę

36| JOANNA FLIS Jak woda

44| ASIA WOJSIAT Ruszam się, więc jestem

SPOTKANIA

54| KAMIL BŁOCH Męski, czyli czuły

60| KTO NIE LUBI JOYCE CAROL OATES?

66| IGA ŚWIĄTEK Coś o tym wiem

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

76| RODZICE NA NOWE CZASY Autodestrukcja, czyli głos rozpacz

82| BIOFILIA W twojej naturze

86| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Pożądanie na zawołanie

92| ODCHUDZANIE BEZ PRESJI Umiem być dla siebie dobra

WOKÓŁ NAS

102| FOTOREPORTAŻ Ukryte życie grzybów

110| MAM WPŁYW Adam Wajrak: Odwaga, tylko odwaga

16|

TEMAT MIESIĄCA

Psychologowie mówią o epidemii rodziców niedojrzałych emocjonalnie, takich, którzy jako dzieci nie nauczyli się siebie. A gdyby rodzice poszli na terapię?



66|

IGA ŚWIĄTEK

Sposoby na radzenie sobie ze stresem? Najlepsza tenisistka świata poleca medytacje, techniki oddechowe i, rzecz jasna, ruch. „Ten, który lubimy i który nam pasuje. Każdy ruch wspiera nasz dobrostan psychiczny”.



54|

KAMIL BŁOCH

– Jeśli dorośli faceci pozwalają sobie na bardziej czuły dotyk w kontekście kolegowania się czy przyjaźni, zaraz muszą to czymś „usprawiedliwić”: dać sobie do zrozumienia, że „nie jesteśmy miękcy, zniewieściali” – mówi współtwórca Grupy Performatywnej Chłopaki.

Kup książkę

162|

MODA INSPIRACJE

*Sportowy szyk.
Ubrania idealne
nie tylko na wyjazd
do spa, sesję jogi
czy spacer, ale też
na miejski lunch
z przyjaciółką.*



188|

URODA NA CO DZIEŃ

*Recepty na piękną,
pełną blasku cerę,
na energię i zdrowie od...
średniowiecznej mniszki.
Czego dziś uczymy nas
Hildegarda z Bingen?*

116| ŚWIAT MŁODYCH Kamila Grudniewska. Wieśniaczka i feministka
120| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Poglębiające się zbliżenie
międzygatunkowe 128| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

134| DZIEJE SIĘ

136| WYDARZENIE Scilla Elworthy na World Women Summit

138| FILMY 140| UWAGA, TEMAT! Czekając na zmianę

144| UWAGA, SERIAL! Monsieur Karl 146| KSIĄŻKI

148| UWAGA, TEMAT! Rabka. Kraina bez troski?

152| SŁOWA O MUZYCE 156| SZTUKA 160| NIE PRZEGAPCIE

MODA

162| INSPIRACJE Z dala od zgiełku 168| ZOOM Do zobaczenia na szlaku

170| ZOOM Jednoślądem przez miasto

172| BIZUU Premiera lata

174| MARC CAIN Od rana do wieczora

176| POSTAĆ John Galliano. Druga szansa?

180| AKTUALNOŚCI

URODA

188| NA CO DZIEŃ Na zewnątrz i od środka

194| POD LUPĄ 196| TOP 7 198| NOWOŚCI

200| NOWE I PONADCZASOWE

ZDROWIE

202| WELLNESS Golf. Mindfulness z kijem

210| PRZYGODY CIAŁA Długo i szczęśliwie

214| NA TALERZU Dla twoich oczu

DOM

216| RODZINA WE WNĘTRZU Siedlisko z fantazją

KUCHNIA

224| PRZY STOLE A to sztuka!

INNE

4| ZAMIAST WSTĘPU 8| LISTY 236| HOROSKOP

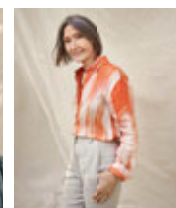
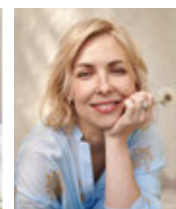
238| KRZYŻÓWKA



224|

KUCHNIA

*Jedzenie tworzy tu
nierozzerwalny związek
ze sztuką, architekturą
i naturą. Niezwykłe smaki
warszawskiej
restauracji Klonn.*



Na okładce:

JOANNA FLIS, EWA WOYDYŁŁO, JOANNA WOJSIAT.
Zdjęcia: ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA/MGMT IVY.

Makijaż: KATARZYNA OLKOWSKA.

Fryzury: JOANNA IMROTH.

Stylizacja: KASIA ŁASZCZ.

Asystent stylistki: NIKODEM KOWALIK.

Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC.
Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA.

Joanna Flis ma na sobie:

bluzkę GAUDI, biżuterię TOUS.

Joanna Wojsiat ma na sobie kurtkę i body THE ODDER

SIDE, biżuterię TOUS.

Ewa Woydyłło ma na sobie:

koszulę MASSIMO DUTTI, spodnie MARELLA.

Na okładce wspólnej Joanna Flis ma na sobie bluzkę
ARYTON, spodnie i body THE ODDER SIDE, biżuterię
TOUS, Ewa Woydyłło ma na sobie koszulę MISS SIXTY,

sukienkę ARYTON, biżuterię TOUS,

Joanna Wojsiat ma na sobie bluzkę, spodnie i body
THE ODDER SIDE, biżuterię TOUS.

Sierpniowy numer

„Zwierciadła”

w sprzedaży od 3 lipca.

Polub nas na www.facebook.com/zwierciadlo.pl



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

Kup książkę

zwierciadlo.pl

7

CIEMNA STRONA BYCIA MAMA

Czytam artykuł „Zajęcie Wysokiego ryzyka” („Z” nr 6/2024), siedząc w moim fotelu do karmienia i jedną ręką bujając kołyskę z moim czteromiesięcznym bombelkiem (celowo przez om). Za mną 29 lat słuchania „Kiedy dzieci (wnuki)?”, czy wszystko ze mną okej i że zegar tyka; dziewięć miesięcy słuchania dobrych rad i wskazówek oraz cztery miesiące... totalnej samotności. Przecież bycie matką jest takie piękne: nosisz, rodzisz, kochasz. Nikt tylko nie powiedział o tym, jak krzywdząca jest presja, że muszę lubić z nim zabawę. Że muszę być kreatywna. Że powinnam wiedzieć od razu, co jest najlepsze dla niego. A w tym wszystkim muszę przecież ogarnąć związek, pracę, dom, znajomych. Sama. Dzięki za ten artykuł, polecam wszystkim mamom, które czują na sobie ciężar presji i oczekiwań – Ciemna Matka istnieje, i to nie jest nic złego. Ściskam.
Zosia

ODKRYCIE

Kiedy moja koleżanka kawansowała, zrobiło mi się smutno, wielokrotnie zadawałam sobie pytania: „A ja? Przecież nie jestem gorsza? Dlaczego ona, a nie ja?”. Któregoś razu podchwyciłam temat i zadałam sobie od razu kontrpytanie, kontynuując wewnętrzną dyskusję: „A chcesz się z nią zamienić?”. Spontaniczna i niezwykle szczerą odpowiedź brzmiała: „O nieeeee, never ever!!!”. Idąc za ciosem, spytałam siebie: „To o co chodzi?”. „Chcę, żeby mnie też ktoś uznał!” – wymsknęło mi się. Ale kto, jak nie ja sama, wie o mnie



Autorki listów otrzymują podwójną bransoletkę z perłą i kółkiem.
Simple outfits become unique with right jewellery.
www.aniakruk.pl

najwięcej? Zaczęłam wyliczać swoje sukcesy i osiągnięcia. Nagle zazdrość sobie poszła. Historia o koleżance przestała być o mnie, przestała mnie boleć i uwierać, a to wszystko przez to, że sama siebie pogłaskałam, doceniłam. Nagle dotarło do mnie, że jak dusza boli, to aby ją uleczyć, muszę ten ból zauważyć, nazwać, ukochać – i nagle przestaje boleć. Szczerze zachwyciło mnie moje odkrycie, niby nic, a działa – i to jak dobrze! I nie tylko na polu zazdrości, ale każdego dyskomfortu, jaki gdzieś w głębi czuję.
Ewelina

ZAPAMIĘTUJĘ SVOJE ŻYCIE PRZEZ MUZYKĘ

Doskonale pamiętam moment, gdy usłyszałam ją po raz pierwszy. Był sierpień 2006 roku, a ja właśnie byłam w Amsterdamie, gdzie przyjechałam na swój pierwszy „zagraniczny zarobek”. Przeglądałam płyty w sklepie muzycznym, gdy z głośników poleciała absolutnie fenomenalna piosenka. No i ten głos! Nikt tak nie śpiewał, jak ona! Z wypowiedzi holenderskiego spikera zrozumiałam tylko, że to Amy Winehouse. I zaraz potem rozpoczęło się szaleństwo na punkcie utworu „Rehab”,

a potem płyty „Back to Black”. Ta dziewczyna potrafiła śpiewać o miłości, zdradzie, pożądaniu jak nikt – to nie były rzewne melodie z nijakimi słowami. Tam było życie, był ból i żal, czyli dokładnie to, czego każdy człowiek ze złamanym sercem doświadcza. Pewnie dlatego miliony pokochały Amy. Do dziś to jedna z moich ulubionych płyt. Cieszę się, że jej historia wraca do kina, by pokazać artystkę, a nie upadłego anioła. I cieszę się, że pojawił się nowy cykl artykułów „Słowa o muzyce”, gdzie Anna Gacek przywołuje wspomnienia o artystach i artystkach, o ich twórczości. Bo ja swoje życie zapamiętuję głównie poprzez muzykę (i pewnie takich jak ja jest więcej) – potrafię z dokładnością do roku powiedzieć, co i kiedy „leciało”. Pamiętam wycinki życia, konkretne sceny i emocje właśnie przez pryzmat muzyki. Pamiętam koniec VIII klasy spędzony z „Don’t Speak” No Doubts czy wakacje przed studiami, gdy oniemiała stałam przed telewizorem, słuchając debiutu Alicii Keys „Falling”, i nie mogłam się poruszyć z wrażenia. Mogłabym wymieniać w nieskończoność. Historia Nirvany z majowego wydania „Z” przypomniła mi godziny spędzone przy magnetofonie i wyśpiewywanie piosenek z „Nevermind”, choć nigdy nie byłam „grandzuwą”. I to przedziwne uczucie, że ktoś zamknął w dźwięki również moją złość i opisuje wspólny wewnętrzny bunt. To niesamowite, jak uniwersalnym językiem jest muzyka! Czekam, gdzie w podróż do przeszłości zabierzecie mnie za miesiąc nowym tekstem pani Anny.
Marta



STUDIO

RESERVED

KOLEKCJA DOSTĘPNA
W WYBRANYCH SALONACH,
ONLINE I W APLIKACJI
RESERVED



reserved.com

[Kup książkę](#)

Ogólnikowo w którymś wieku Jarosław

Z

KOLEGA SZWAGRA W ORYGINALNY SPOSÓB UŻYWA PEWNEGO SŁOWA. TAM, GDZIE POWINNO BYĆ „OGÓLNIE”, MÓWI „OGÓLNIKOWO”. „OGÓLNIKOWO JEST W PORZĄDKU”. SZWAGIER CHODZIŁ Z NIM DO LICEUM. PORZĄDNEGO, WCALE NIE OGÓLNIKOWOKSZTAŁCĄCEGO.



ARTUR ANDRUS
Mistrz Mowy Polskiej,
dziennikarz, poeta,
autor piosenek.

nowu się zacznie straszenie paragonami. I narzekanie na drożyznę. Z zeszłorocznych wakacji mam zanotowany taki cytat – ktoś skarżył się w radiu: „Ludzie tu są traktowani gorzej niż zwierzęta. Kawa po 18 złotych!”. Jeżeli dla ludzi po 18, to ciekawe, po ile dla zwierząt. Słusznie. Psy, koty, kozy, konie, owce powinny mieć tanią kawę w wakacje. Gorąco, dużo stresu, ludzie się kręcą, trzeba jakoś odreagować. A jak Krasula przyjdzie z własnym mlekiem sojowym – kawę powinna dostać gratis.

Poniżej świeży zestaw wypowiedzi ludzi podsłuchanych w różnych sytuacjach. Wszystkie prawdziwe. I myślę, że świadczące o nastrojach w narodzie.

Scena pierwsza – starsza pani w poczekalni przychodni. Zdenerwowana chodzi w tę i we w tę. Mruczy pod nosem i kiedy przechodzi koło mnie (idzie akurat we w tę), słyszę: „Narobili tego, narobili, a lekarzy nie ma”. Nie wiem, czy to o przychodniach, czy pacjentach? Że za dużo narobili? A może to tylko narzekanie na spóźniającą się panią doktor?

Scena druga – księgarnia. Pytam pana przy kasie: „Macie coś Iwaszkiewicza?”. „A imię tego autora?” – słyszę w odpowiedzi. Wpadam w lekkie zdziwienie, mam zamiar się zbulwersować, że nie wie, ale się uspokajam, bo przecież pan może mieć rację. A bo to jednemu Iwaszkiewiczowi Iwaszkiewicz? Może chodzi mi o Jerzego Iwaszkiewicza? Albo może wyglądam na kogoś, kto walczy o wymienne stosowanie w języku feminatywów i maskulatywów? Czyli tak naprawdę chciałem zapytać: „Macie coś Anny Iwaszkiewicz? A Marii Iwaszkiewicz?”. A może pan po prostu sprawdza świadomość czytelniczą? „Najpierw się pan nauczy, jak miał Iwaszkiewicz na imię, a potem pan kupi jego książkę! Chopina też by pan słuchał, nie wiedząc, że Fryderyk?” Spokojnie odpowiadam:

„Jarosław”. Pan wstukuje w klawiaturę komputera podane przeze mnie imię i nazwisko, po czym mówi: „Nie mamy nic takiego autora”.

Scena trzecia. Do domu kultury wiezie nas pan, który czuje się w obowiązku informowania pasażerów o mijanych atrakcjach turystycznych i zabytkach. Mówi dużo, stara się uświadomić słuchaczom, że posiada sporą wiedzę o terenie, na którym się znaleźliśmy. Kiedy informuje, że właśnie mijamy niedawno odrestaurowany pałac pewnej ziemiańskiej rodziny, zadaje niepotrzebne pytanie: „A kiedy ten pałac wybudowano?”. „A, to już dawno, w którymś wieku”. W sumie... co by to zmieniło, gdybym się dowiedział, że w XVIII, a nie XIX? Pałac nie stałby się od tego ładniejszy.

Scena czwarta: kolega szwagra w oryginalny sposób używa pewnego słowa. Wszędzie tam, gdzie powinno być „ogólnie”, mówi „ogólnikowo”. „Ogólnikowo jest w porządku”, „ogólnikowo jestem zdrowy”. Szwagier Gierka chodził z nim do liceum. Porządnego, wcale nie ogólnikowokształcącego. Może zatem kolega szwagra celowo wprowadził taką zaskakującą konstrukcję? Może jest w tym ukryte przesłanie? Że życie nam ogólnikowieje? Coraz mniej szczegółów, coraz więcej ogólników.

Mam radę dla tych, którzy uważają, że w wakacje jest za drogo. Nie próbować negocjować obniżki cen, raczej starać się zdobyć więcej kawy, lodów, gofrów za tę samą kwotę. Jak? Metodą na Cyryla i Metodego. Opisał ją wojak Szwejk, wspominając pobyt w domu wariatów: „Jeden podawał się nawet za świętego Cyryla i Metodego, żeby mu dawali podwójne porcje”. Czyli podchodzimy i mówimy: „Dzień dobry, mam 18 złotych, poproszę coś z grilla dla Cyryla i coś słodkiego dla Metodego. I cappuccino dla sarny”. Pani miała rację – narobili tego, narobili, a lekarzy brakuje. ●



MOLTON

[Kup książkę](#)

Brudy trzeba prać we własnym domu

GDY OFIARA DOMOWEJ PRZEMOCY UJAWNIA SWOJĄ
KRZYWDĘ, CZASEM ZBIERA NA SIEBIE DUŻO HEJTU JAKO KTOŚ,
KTO ZAKŁÓCA SPOKÓJ WSPÓLNOTY. ŁATWIEJ NAM ZAPRZECZAĆ
NIŻ KONFRONTOWAĆ SIĘ Z TRUDNĄ SYTUACJĄ.

Mozna by pomyśleć, że skoro to jest powiedzenie ze sztuki „Moralność pani Dulskiej”, napisanej ponad 100 lat temu, to dziś jest już nieaktualne. Żyjemy w czasach, w których mówi się publicznie o najwstydliwszych rzeczach, pokazuje bez mrugnienia okiem nawet swoją fizjologię. Jednak mimo wszystko wciąż bardzo często ukrywamy prawdziwych siebie przed ludźmi, bo boimy się, że według kogoś jesteśmy nieudani. Powszechny ekshibicjonizm, obecny np. w mediach społecznościowych, jest często pozorny, bo pokazujemy głównie tę wykreowaną część siebie, żeby wywrzeć na innych określone wrażenie. Prowokujemy, żeby wydać się oryginalni, żeby zwrócono na nas uwagę. Powiedzenie o praniu brudów w domu i dzisiejszy ekshibicjonizm mają wspólny mianownik – ukrywanie istoty rzeczy pod pozorami. Jeśli uważamy, że brudy należy prać w domu, martwi nas najbardziej nie to, że brudy istnieją, ale to, żeby inni ich nie zobaczyli. Jeśli prezentujemy na pokaz i bez umiaru wymyśloną wersję siebie, to też po to, żeby ukryć jakiś aspekt siebie, w naszym poczuciu nieatrakcyjny.

Dbanie o pozory plus przekonanie, że rodzina jest sferą prywatną, do której inni nie mają wstępu, rodzi też niebezpieczeństwa związane z przemocą domową. Osoby, które się jej dopuszczają, korzystają z ochrony tego powiedzenia, ofiary są jego zakładnikami, a świadkowie czują się przez nie zwolnieni z obowiązku reagowania i działania. Czasem jest tak, że gdy na skutek rodzicielskich zaniedbań i przemocy odpowiednie służby pozbawiają rodzica praw rodzicielskich i odbierają mu dziecko, winą obarcza się opiekę społeczną. Milczy się natomiast o tym, że na tę przemoc i zaniedbania przez długi czas nie reagował nikt z otoczenia. Brak reakcji na takie nadużycia może brać się z obaw, że nasze działania nie tylko nie pomogą, ale jeszcze

zaszkodzą albo że donosząc na policję, narazimy się sąsiadom. Ale przyczyną jest też postawa, która polega na tym, że dzielimy swoje „ja” na nieznające się ze sobą części. Jesteśmy trochę jak ten ksiądz, który z ambony mówi o grzechu, a w zakrystii robi swoje. Pani Dulska uważała się za moralny autorytet, a jednocześnie zachowywała się podle, oburzała się, że służąca zaszła w ciążę pod jej dachem, a sama ją swojemu synkowi podstawiała pod nos.

Przemoc domowa, również seksualna, to w Polsce powszechny problem, jednak trudno oszacować jego skalę, bo ofiary nauczono, że o rodzinnych sprawach nie należy głośno mówić. Mało tego, często zawstydzamy i obwiniamy osoby, które ośmieliły się złamać ten zakaz. Gdy ofiara ujawnia zadaną jej przemoc, zbiera na siebie dużo hejtu jako ktoś, kto zakłóca spokój wspólnoty. Łatwiej nam zaprzeczyć niż skonfrontować się z trudną sytuacją. Nie chcemy myśleć ani mówić o sobie źle, a przecież to, że pod naszym okiem działo się coś złego, a my nie reagowaliśmy, oznacza jakiegoś rodzaju współodpowiedzialność. Jeśli mamy swojego przewodnika duchowego, to chcemy, żeby on był na poziomie, więc nie dopuszczamy do siebie, że jest inaczej. Jeśli mamy rodzinę, w której dzieją się potworne rzeczy, to wolimy to często chować przed światem, ale też przed sobą samym, żeby nie widzieć własnej słabości lub tego, że co innego deklarujemy, a co innego robimy. Ludzie są miśtrami w oszukiwaniu siebie. Zalecenie o praniu brudów we własnym domu w gruncie rzeczy ma obronny charakter. Za jego pomocą bronimy się przed oceną innych, przed konfrontacją ze swoimi wyborami, przed prawdą o nas samych, przed odpowiedzialnością za to, co robimy. Może więc warto je wciąż rozważać i nie ulegać iluzji, że dulszczyzna już minęła i nas nie dotyczy. ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.



TROSKA O SIEBIE
CYKL KATARZYNY MILLER

Stuchajcie nas na:
Spotify, Apple Podcasts,
Google Podcasts, YouTube,
a także na zwierciadlo.pl

PARTNEREM CYKLU
JEST MARKA **feedSKIN**

A woman with dark, wavy hair and red lipstick is posing against a light, textured background. She is wearing a white, textured, one-piece swimsuit with a V-neckline and a small cutout at the waist. Her right arm is raised, with her hand behind her head, and her eyes are closed. The lighting is warm and directional, coming from the upper left, creating soft shadows on her face and body.

Gatta

Ubierz się w kobiecość

gatta.pl

[Kup książkę](#)

Kiedyślandia

NIECH TO BĘDZIE ZWIERCIADŁOWY APEL DO INNYCH
W OKOLICACH MEGO ROCZNIKA, ŻEBY NIE „KIEDYSIOWALI” ZA DUŻO.
NO, MOŻE JEDNO „KIEDYŚNIĘCIE” GDZIEŚ W SAMOTNOŚCI KANAPY,
ŻEBY ŚWIAT, KTÓRY SIĘ ZMIENIA, TEGO NIE USŁYSHAŁ.

K

iedyś to było w ogóle inaczej! Muszę uważać ostatnio bo, powiem szczerze, kusi mnie, nęci mnie z latami, z brodą, co mi siwieje, żeby tak czasem wyjechać z tym: – Kiedyś to w ogóle było inaczej!

Pilnuj się, Szymon, przywołuję cię do porządku, bo to oznaka dziadostwa postępującego. Pamiętaj, żeś 1 czerwca urodzony i Dniem Dziecka naznaczony. Nie godzi się komuś takiemu wybdyczać, narzekać, że naokoło inaczej, niż było.

Zakazuję tego sobie i sam treść tego felietonu kieruję na swój adres mailowy, żeby go sobie kiedyś przeczytać ku przestrodze. Niech to będzie zwierciadłowy apel do innych w okolicach mego rocznika, żeby nie „kiedysiwali” za dużo. No, może jedno „kiedyśnięcie” gdzieś w samotności kanapy, żeby świat, który się zmienia, tego nie usłyszał.

Ja wiem, że aż się prosi, żeby czasem jęknąć, ale, błagam, od razu nakładajmy na to filtr... łaskawości. Nie, żeby nie było jakiejś krytyki tego „teraz”, bo czasem na to zasługuje, ale żeby nie rozsmakować się w jęczeniu „kiedysiwym”, bo ono zostaje raz na zawsze. I rośnie, aż nas wypełnia, a na koniec ciąży niczym plecak. I wtedy już z domu nie wyjdziemy, bo: – Kiedyś to chodniki były inne. Albo: – Autobus 516 to pod domem się zatrzymywał.

Mój dziadziuś Ignacy, gdy czasem, jak mówił, „krew go zalewała”, dodawał do tego „Kiedyś to było inaczej” rzecz ostateczną, czyli „zdziczenie obyczajów!”, ferując straszny wyrok nowym czasem.

Pamiętam, kiedy pierwszy raz Szymuś lat siedem dowiedział się, że obyczaje zdziczały. Otóż na naszych oczach ulicą Szczęśliwicką, z dużą prędkością, pyrkając niemożliwie, przeleciał sąsiad na podrasowanej jawie, zostawiając kłęby sinego dymu. Wtedy to dziadek Ignacy, wymachując laską, krzyknął: – Zdziczenie obyczajów! Kiedyś tędy, Szymuś, furmanki jeździły i woziły węgiel!

Dziadek wykrzyczał to z taką siłą, że miałem przez moment wrażenie, że furmanki z lat 30. wrócą w try miga na Ochotę. Niestety, nie daliśmy wtedy razem rady zatrzymać postępu. Potem w domu dziadek, robiąc mi kakao i mierząc sobie ciśnienie, powiedział: – No przecież ja wiem, że motoryzacja jest ważna, niech sobie jeździ, ale nie może ciszej?

Tym samym dziadek zwolnił blokadę i świat się rozwinął. Gdyby wtedy się postawił, pewnie nie byłoby internetu, telefonów komórkowych i Tesli. Wierząc w dziejową rolę dziadka, stoję na stanowisku, żeby się nie stawiać, przemyśleć sprawę przy ciśnieniomierzu i wypić sobie kakao.

Zresztą nie było konsekwencji w dziadku Ignacym, wszak w wymyśleniu telefonu komórkowego miał on, moim zdaniem, udział. Zawsze uważał, że mama rozmawia przez telefon stacjonarny za długo. Perorował wtedy z żołnierską, że telefon służy do przekazywania „krótkich, zwięzłych informacji”, czytaj: rozkazów, meldunków z placu boju. Raz mi się zwierzył: – Mam ochotę przeciąć kabel!

Nie był zatem o krok od wynalezienia komórki?

Dlatego, Siwi Moi z bijącymi miarowo PESEL-ami, nie siłujmy się z tym, co naokoło, bo i tak nas okrąży i zajdzie od tyłu! Furmanki z węglem nie wróć! A żeby jednak złagodzić temat i fanów „kiedysiwania” uspokoić, można by w porozumieniu z NFZ zrobić rekonstrukcję świata „Kiedyś to było” i kierować kuracjuszy do tej Kiedyślandii. A tam furmanka z węglem przejedzie i pan na jawie, bo ten motorek też już historią jest, choć mojego dziadka straszyl nowoczesnością. Na pewno furman się znajdzie, gotów przeszłość odtworzyć przejazdem z węglem. Widziałem takie ogłoszenie w gazecie. Nawet telefon był podany. KOMÓRKOWY! Takie zdziczenie obyczajów!

PS A w ogóle kiedyś to felieton do „Zwierciadła” pisałem, jak nie byłem jeszcze siwy!



SZYMON
MAJEWSKI
dziennikarz, showman,
wodzirej. Wpada w Szal
w Radiu Zet, monologuje
w Och-Teatrze i mówi
z Asią Kołaczkowską
w podcaście „Mówi się”.



SENSITIVE
BEAUTY
PRODUCTS



AKTYWUJ PIĘKNO

w każdym wieku

Uzupełnij swoją rutynę pielęgnacyjną
o produkty aktywujące:

☀️ OCHRONĘ
PRZECIWSŁONECZNĄ

🌙 NOCNA
REGENERACJĘ

NOWOŚĆ



[Kup książkę](#)



A soft, painterly illustration of a woman's profile in shades of purple and brown, looking down. The background is a warm, yellowish-green with delicate green leaves at the top and larger, more detailed green leaves at the bottom. The overall style is gentle and artistic.

Temat miesiąca

Gdyby rodzice CHODZILI NA TERAPIĘ

DZIECI Z POKOLENIA 30 PLUS GREMIALNIE
RUSZYŁY ROZPRAWIAĆ SIĘ Z DEMONAMI
Z DZIECIŃSTWA. ZAPEŁNIAJĄ GABINETY
PSYCHOTERAPEUTYCZNE, CZYTAJĄ PORADNIKI,
TAKŻE TE PISANE PRZEZ RÓWIEŚNIKÓW.
A ICH RODZICE? NIE WIDZĄ TAKIEJ POTRZEBY.
TYLKO NIELICZNI ROBIĄ RACHUNEK SUMIENIA.

Tekst ALINA GUTEK

Ilustracje JOANNA RUSINEK

[Kup książkę](#)

Urszula Dudziak, mama dwóch dorosłych córek: 46-letniej Kasi i Miki, lat 44, nie była nigdy na terapii. Tak wyszło, a szkoda, uważa teraz. Bo nie miała lekko – Mika cierpiała na chorobę dwubiegunową, Kasia od dziecka była silna i niezależna. Jako nastolatki obie dały jej popalić.

– Gdybym wtedy poszła na terapię, byłoby mi łatwiej – przyznaje. – Ale w tamtych czasach terapia w Ameryce, gdzie mieszkaliśmy, oznaczała finansową rujnację, poza tym nie była tak oczywista jak teraz.

Na terapii nie była też Iwona Kwaśny, mama 38-letniego Bartka, Maćka, lat 36, i Zofii, lat 34. Wtedy, gdy miała największe problemy wychowawcze, czyli gdy dzieci dorastały, nawet nie przyszło jej to do głowy. Dzisiaj też się nad tym nie zastanawia.

– Bo co by to dało? – pyta. – Czasu nie zawrócę, swoich błędów nie cofnę. Nie chcę się biczować, wystarczy, że biczują mnie dzieci. Mają mi za złe wszystko: brak czasu, wspólnych wyjazdów, różnych atrakcji, które mieli ich koledzy i koleżanki. No i przede wszystkim wyrzucają mi, że w domu było piekło. No cóż, mają rację, ich ojciec był alkoholikiem. Ale według nich to też moja wina, bo powinnam się z nim wtedy rozwieść. Może i tak. W ubiegłym roku mąż zmarł, więc myślałam, że skoro nie ma już źródła problemu, moja relacja z dziećmi się poprawi, ale tak się nie stało. Nie uważam, żeby terapia nam w tym pomogła. Może pomoże czas? Na to liczę.

ZAABSORBOWANIE SOBĄ PODSZYTE LĘKIEM

Rodzice mają wiele argumentów na swoje usprawiedliwienie, czasem zasadnych, jak ciężkie warunki życia, brak wsparcia, młody wiek inicjacji w rodzicielstwo. Ale – jak podkreśla Lindsay C. Gibson, psycholożka, autorka książki „Dorosłe dzieci niedojrzałych emocjonalnie rodziców” – przede wszystkim brakuje im autorefleksji nad swoją dojrzałością emocjonalną, a raczej nad jej brakiem. Bo zdaniem psychologów to właśnie niedojrzałość emocjonalna rodziców wpływa w głównej mierze na ich niewydolność wychowawczą i w konsekwencji – na życie dzieci.

Lindsay C. Gibson przedstawia w swojej książce coś w rodzaju portretu niedojrzałego emocjonalnie rodzica. Warto mu się przyjrzeć. Może dostrzeżemy w nim znajome rysy?

Otóż tacy rodzice, choć często radzą sobie świetnie w sferze zawodowej, to mają problemy w relacjach międzyludzkich. Bywają nieelastyczni, impulsywni. Redukują trudne sytuacje tylko do tych, z którymi będą w stanie się zmierzyć. Gdy wyrobią sobie zdanie na jakiś temat, zamykają się na inne rozwiązania.

Inną ich cechą jest to, że nie potrafią radzić sobie ze stresem. Reagują wtedy w reaktywny, stereotypowy sposób – negują rzeczywistość lub ją wypaczają. Mają też problem z przyznaniem się do błędów, ignorują fakty, obwiniają ludzi. Nie potrafią regulować swoich emocji, oczekują, że inni będą spełniać ich życzenia. Często szukają pocieszenia, sięgając po środki odurzające lub leki.

Niedojrzali emocjonalnie rodzice często zachowują się jak dzieci. Czyli kierują się tym, co wydaje im się w danej chwili najprzyjemniejsze. Nawet nie próbują przy tym ocenić sytuacji obiektywnie. Od tego, jak jest naprawdę, bardziej interesują ich własne emocje.

Tacy ludzie irytują się odmiennymi poglądami innych, ponieważ uważają, że wszyscy powinni myśleć jak oni. Nie są w stanie zrozumieć i zaakceptować prawa innych do własnego zdania. Czują się komfortowo tylko w tych relacjach, w których role są ściśle zdefiniowane i wszyscy podzielają te same przekonania.

Są przy tym skupieni na sobie, co Gibson nazywa „zaabsorbowaniem sobą podszytym lękiem”. Według psycholożki to cecha wszystkich niedojrzałych emocjonalnie osób. Tacy ludzie wciąż monitorują, czy ich potrzeby na pewno są zaspokajane, czy nikt ich nie obraził. Ich poczucie własnej wartości wzrasta lub obniża się w zależności od tego, jak reagują na nich inni. Nie znoszą być krytykowani, umniejszają więc znaczenie własnych błędów. Ponieważ zaabsorbowanie sobą pochłania całą ich energię, to uczucia innych schodzą na dalszy plan. Jak pisze Gibson, takie osoby są na wskroś autoreferencyjne, czyli podczas każdej interakcji wszystko biorą do siebie. Nie są jednak autorefleksyjne. Koncentrują się na sobie nie po to, żeby pogłębić swoją wiedzę, zależy im tylko na byciu w centrum zainteresowania.

MATKA SWOJEJ MATKI

Olga ma 45 lat i dwoje dzieci: 20-letnią Jankę (córkę) i 74-letnią Bożenkę (tak do niej się zwraca i tak o niej opowiada, choć to jej mama). Mąż odszedł 10 lat temu. – Długo rozpaczalam, bo to miłość mojego życia. Ale teraz mu się nie dziwię – mówi Olga. – Nie wytrzymał w tym trójkącie, z moją zaborczą matką i ze mną miotającą się między nią a nim. Od kiedy pamiętam, matka zawsze z jakiegoś powodu cierpiała. A to migrena, a to brzuch, a to kręgosłup. Całe życie obolała, niezadowolona, smutna. W domu musiało być cicho i czysto, na tym punkcie miała hopla. Jako dziecko zazdrościłam koleżankom, których mamy głośno się śmiały i pozwalały robić bałagan, a nie, jak moja mama, powtarzały w kółko, żeby sprzątnąć w pokoju, ze stołu, z biurka. Teraz wiem, że tata rozwiódł się z mamą, bo nie mógł sprostać jej wymaganiom. Rozwód rodziców był w pewnym sensie wyrokiem na mnie, bo od tego momentu stałam się dla Bożenki całym światem. Pielęgniarką, opiekunką, przyjaciółką, której zwierzała się z zaprzeczonych intymnych sytuacji z ojcem. Na poziomie słów padało dużo zapewnień o miłości, ale w realu było i nadal jest traktowanie mnie jako swojej matki. W takim klimacie i w takiej rzeczywistości dorastała moja córka. Dlatego, dla niej, postanowiłam pójść na terapię. Proponowałam to również Bożence. Oburzyła się: „Chcesz ze mnie zrobić wariatkę?”. Nie mam co liczyć, że ona się zmieni.

Matka Olgi uosabia jedną z bardziej charakterystycznych cech niedojrzałych emocjonalnie rodziców – skłonność do odwracania ról. Tacy rodzice traktują swoje dzieci tak, jakby były ich rodzicami (co ma swoją nazwę: parentyfikacja). Oczekują od nich pocieszenia, uwagi, zrozumienia, pomocy. Chcą, aby były ich powiernikami, terapeutami, z którymi rozwiązują swoje problemy życiowe i małżeńskie. Często też oczekują, że dzieci będą ich wychwalać, cieszyć się z ich sukcesów. Czyli że będą zachowywać się dokładnie tak, jak zachowują się rodzice.

Bożenka, jak większość niedojrzałych emocjonalnie matek, ma problem z empatią i wchodzeniem w bliskość. A empatia to fundament w relacjach rodziców z dziećmi, niezbędny do nawiązania prawdziwej głębokiej więzi. Psychologowie podkreślają, że empatia wymaga wysiłku wyobraźni zwanego mentalizacją.

zapanować nad czwórką prawnuków w wieku przedszkolnym. Ciągłe pyta z wyrzutem: „Dlaczego mnie nie odwiedzają? Powinny wiedzieć, że to ich obowiązek”. Z wykształcenia lekarka, całe życie dużo pracowała, jednocześnie zajmując się córką i domem, który sama przez lata budowała. Uważa, i nieustannie to powtarza, że jak się chce, to wszystko można osiągnąć. Jej wnuczka Basia opowiada: – Babcia wpoila mojej mamie pracowitość, moim zdaniem patologiczną, bo mama nie umie odpoczywać, zawsze ma coś do zrobienia i tego wymaga od nas, dzieci. Wszystko w naszej rodzinie jest wymyślone i egzekwowane przez babcię: święta, wakacje, śluby, chrzciny. Dziadek, też lekarz, nie miał nigdy nic do powiedzenia. Nie mogę się nadziwić, jak jedna osoba może tak trząść całą rodziną! Bo nawet my, jej wnuki, nie mamy śmiałości się jej przeciwstawić.



Jakie skutki ma dorastanie z niestabilnym emocjonalnie rodzicem? Dziecko jest w ciągłym stanie napięcia, co osłabia jego poczucie bezpieczeństwa. Rodzi się w nim przekonanie, że ponosi winę za chwiejne nastroje matki lub ojca. *A stąd już bardzo blisko do ugruntowania się niskiego poczucia własnej wartości.*

Czyli zdolności uzmysłowienia sobie, że inni ludzie mają odrębne umysły i procesy myślowe. Dzięki mentalizacji jesteśmy w stanie uchwycić punkt widzenia innych ludzi, ich przeżycia, ponieważ zdajemy sobie sprawę z tego, że inni różnią się od nas. A rodzice niedojrzali emocjonalnie tego nie dostrzegają. Według nich syn i córka myślą i czują to samo, co oni.

Tacy rodzice bywają niekonsekwentni i niespójni wewnętrznie. Lindsay C. Gibson pisze, że przypominają amalgamat niepasujących do siebie części zapożyczonych z różnych źródeł. Raz są kochający, raz obojętni, raz wściekli, obrażeni, raz radośni. Żadnego ich stanu nie da się do końca przewidzieć, zmienia się jak w kalejdoskopie. Dzieci, owszem, doświadczają przelotnych chwil bliskości z rodzicami, ale nie wiedzą, kiedy ani w jakich okolicznościach mogą na to liczyć.

Jakie skutki ma dorastanie z niestabilnym emocjonalnie rodzicem? Dziecko jest w ciągłym stanie napięcia, co osłabia jego poczucie bezpieczeństwa. Rodzi się w nim przekonanie, że ponosi winę za chwiejne nastroje matki lub ojca. A stąd już bardzo blisko do ugruntowania się niskiego poczucia własnej wartości.

WIEM LEPIEJ

Janka ma 86 lat, arystokratyczne maniery i niesamowicie silną osobowość. Trzyma w pionie całą rodzinę. Czyli swoją 60-letnią córkę, jej troje dorosłych dzieci (dobiegające trzydziestki siostry bliźniaczki i ich o dwa lata młodszego brata). A nawet usiłuje

A córka Joanna dodaje: – Całe życie było i jest podporządkowane mojej mamie. To niesłychane, prawda? Ona zawsze ma gotową odpowiedź na każde pytanie, wie, co każdy powinien zrobić, dla niej wszystko jest proste. Nigdy nie tolerowała i nadal nie akceptuje słabości, łez, długiego zastanawiania się, jak się zachować, co wybrać. U niej wszystko wygląda jak w wojsku. Kiedy byłam mała, nie mogłam tak po prostu się popłakać albo zezłościć w jej obecności, robiłam to, jak nikt nie widział, to zostało mi do dziś. Mama jest mocną kobietą, przy której wciąż czuję się jak ta słabeuszka, która jej nigdy nie dorówna. Budziła we mnie podziw i strach. Dopiero córki uświadomiły mi, że nie tak powinna wyglądać relacja z mamą. Postanowiliśmy – ja i dzieci – pójść na terapię i na nowo budujemy naszą relację. Z mamą relacja jest, jaka jest, bo jej nie da się zmienić.

Psychologowie mówią wręcz o epidemii emocjonalnie niedojrzałych rodziców. Skąd ona się wzięła? Między innymi stąd, że dzisiejsi rodzice dorosłych dzieci sami byli wychowywani przez niedojrzałych emocjonalnie rodziców. Być może musieli tłumić swoje uczucia, aby zdobyć ich akceptację. Możliwe, że nie wolno im było analizować ani wyrażać uczuć i myśli, co pomaga wykształcić dojrzałą tożsamość. Że nie mogli liczyć na wsparcie, zrozumienie, że musieli się podporządkowywać. Oni po prostu nie nauczyli się siebie, więc teraz nie mają bazy do nawiązywania zdrowych, bliskich relacji. I tacy rodzice wychowują potem podobnie dzieci. A ich dzieci swoje dzieci. ►



Gdyby rodzice chodzili na terapię, to można by przerwać to błędne koło przekazywania takiego modelu wychowania z pokolenia na pokolenie.

UMIEM PRZYZNAĆ SIĘ DO SŁABOŚCI

Chodzi o to, aby zacząć pracować nad swoją (potem dzieci) dojrzałością emocjonalną. Cóż to takiego owa dojrzałość? Zdaniem Lindsay C. Gibson to harmonijne łączenie dwóch rodzajów zdolności: do obiektywnego myślenia i do nawiązywania bliskości emocjonalnej z innymi. Osoby dojrzałe emocjonalnie potrafią funkcjonować samodzielnie, równocześnie nawiązując głębokie więzi emocjonalne z bliskimi. Potrafią otwarcie dążyć do osiągnięcia tego, na czym im zależy, ale nie wykorzystują przy tym ludzi. Amerykański psychiatra Murray Bowen dodaje, że emocjonalnie dojrzały ludzie odcinają

się wystarczająco od swojej rodziny pochodzenia, aby móc budować własne, niezależne życie. Z kolei austriacki neurolog Heinz Kohut podkreśla, że dojrzały emocjonalnie człowiek ma zdrowe poczucie własnego „ja”, ale cenią sobie bliskie relacje.

Większość psychologów zajmujących się dojrzałością emocjonalną zwraca uwagę przede wszystkim na te cechy ludzi dojrzałych emocjonalnie: radzenie sobie ze stresem, kontrolowanie emocji, przewidywanie przyszłości, przystosowywanie się do rzeczywistości, empatia, poczucie humoru. Według Lindsay C. Gibson ludzie dojrzały emocjonalnie znają siebie na tyle dobrze, aby przyznawać się do własnych słabości.

NAJPIERW JA, POTEM DZIECI

Urszula Dudziak zrobiła rachunek sumienia. I z perspektywy czasu widzi, że jako mama była totalnie zagubiona.