

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca

sens

+

KTO CZYTA
KSIĄŻKI, TEN ŻYJE
PODWÓJNIE

numer
200

TEMAT NUMERU

TO MA SENS!

POTĘGA
ŻYCZLIWOŚCI

MIEĆ PO CO
WSTAĆ Z ŁÓŻKA

MNIEJ ROZMYŚLAJ,
WIĘCEJ PRZEŻYWAJ

DO CZEGO WZYWA
NAS ŻYCIE?

RELACJE

ZDRADA, CZYLI
ŻEBY MIEĆ
WSZYSTKO NARAZ

ASERTYWNOŚĆ.
Z SZACUNKIEM
DO SIEBIE I INNYCH

O PRZYJAŹNIE
TRZEBA SIĘ STARAĆ

SYNDROM RATOWNIKA.
POMAGAM, BO MUSZĘ

BOGDAN DE BARBARO O SZUKANIU
PRZYCZYN, NIE WINNYCH

NA CZYM POLEGA
BAJKOTERAPIA?

DLACZEGO TAK
LUBIMY
KRYMINAŁY?

WIELKIE
EKRANIZACJE.
WYBÓR
KATARZYNY
MILLER

ROZWÓJ

ZŁOTY ŚRODEK
– NIE KOMPROMIS,
ALE NOWA JAKOŚĆ

TRENING
INTERPERSONALNY.
NAUKA RELACYJNOŚCI

FELIETON
O DOJRZAŁOŚCI
Z KOBIECEJ STRONY

WOLNI OD STRESU

NA POCZĄTEK
ODDECH I RUCH

PAMIĘTAJMY
O OGRODACH

DOPAMINOWE
INSPIRACJE



ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
05>



9 771897 443508

Numer w sprzedaży do 12.05.2025

nr 05 (200) maj 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

psychologia dla ciebie

zwierciadło
p o l e c a

sens

numer
200

TEMAT NUMERU

TO MA SENS!

POTĘGA ŻYCZLIWOŚCI

MIEĆ PO CO
WSTAĆ Z ŁÓŻKA

MNIEJ ROZMYŚLAJ,
WIĘCEJ PRZEŻYWAJ

DO CZEGO WZYWA
NAS ŻYCIE?

RELACJE

ZDRADA, CZYLI
ŻEBY MIEĆ
WSZYSTKO NARAZ

ASERTYWNOŚĆ.
Z SZACUNKIEM
DO SIEBIE I INNYCH

O PRZYJAŹNIE
TRZEBA SIĘ STARAĆ

SYNDROM RATOWNIKA.
POMAGAM, BO MUSZĘ

BOGDAN DE BARBARO O SZUKANIU
PRZYCZYŃ, NIE WINNYCH

nr 05 (200) maj 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443508

Numer w sprzedaży do 12.05.2025

+

KTO CZYTA
KSIĄŻKI, TEN ŻYJE
PODWÓJNIE

NA CZYM POLEGA
BAJKOTERAPIA?

DLACZEGO TAK
LUBIMY KRYMINAŁY?

WIELKIE
EKRANIZACJE.
WYBÓR
KATARZYNY MILLER

ROZWÓJ

ZŁOTY ŚRODEK
– NIE KOMPROMIS,
ALE NOWA JAKOŚĆ

TRENING
INTERPERSONALNY.
NAUKA RELACYJNOŚCI

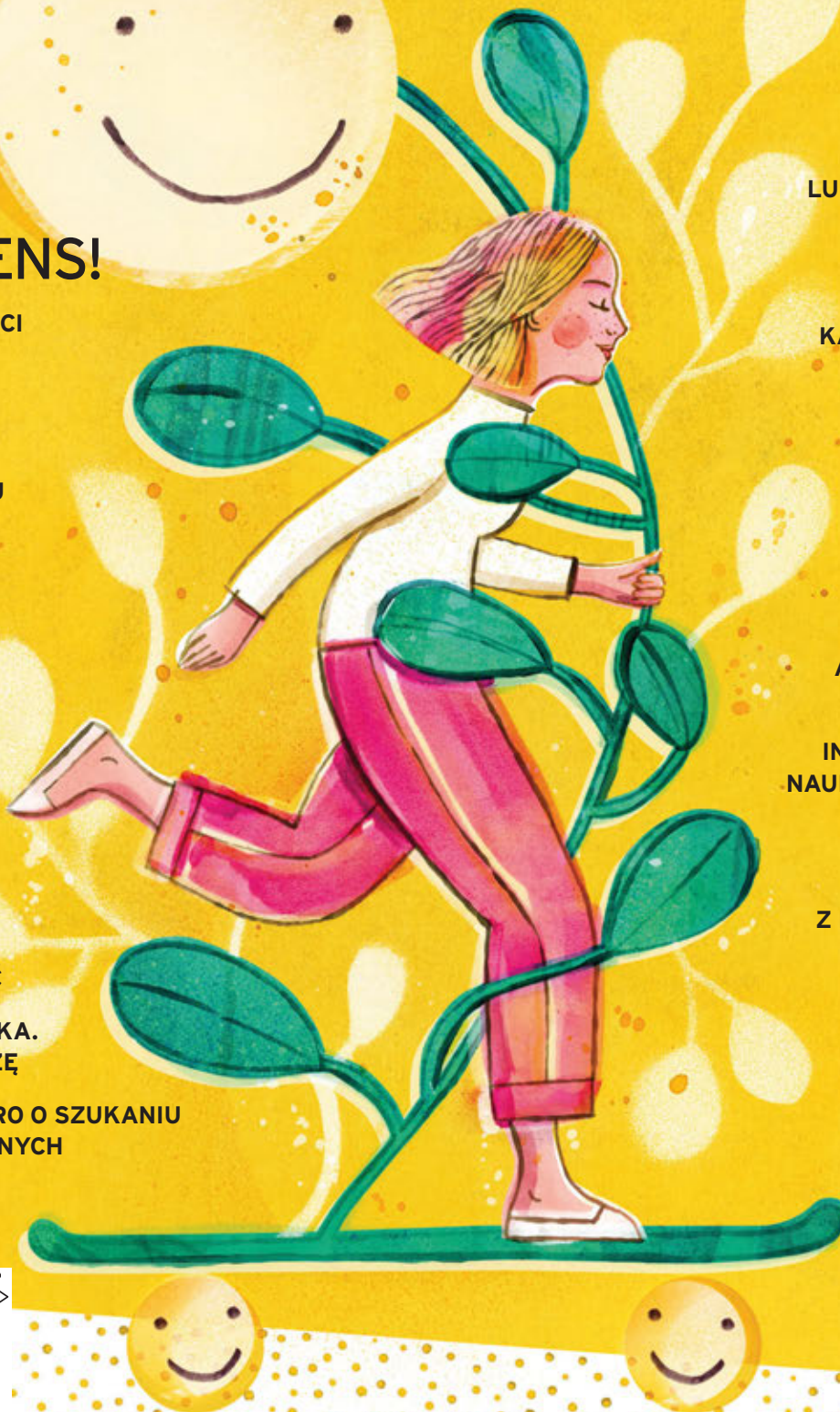
FELIETON
O DOJRZAŁOŚCI
Z KOBIECEJ STRONY

WOLNI OD STRESU

NA POCZĄTEK
ODDECH I RUCH

PAMIĘTAJMY
O OGRODACH

DOPAMINOWE
INSPIRACJE



psychologia dla Ciebie

zwierciadło
poleca

sens

+

KTO CZYTA
KSIĄŻKI, TEN ŻYJE
PODWÓJNIE

numer
200

TEMAT NUMERU

TO MA SENS!

POTĘGA
ŻYCZLIWOŚCI

MIEĆ PO CO
WSTAĆ Z ŁÓŻKA

MNIEJ ROZMYŚLAJ,
WIĘCEJ PRZEŻYWAJ

DO CZEGO WZYWA
NAS ŻYCIE?

RELACJE

ZDRADA, CZYLI ŻEBY
MIEĆ WSZYSTKO NARAZ

ASERTYWNOŚĆ.
Z SZACUNKIEM
DO SIEBIE I INNYCH

O PRZYJAŹNIE
TRZEBA SIĘ STARAĆ

SYNDROM RATOWNIKA.
POMAGAM, BO MUSZĘ

BOGDAN DE BARBARO
O SZUKANIU PRZYCZYN,
NIE WINNYCH

NA CZYM POLEGA
BAJKOTERAPIA?

DLACZEGO TAK
LUBIMY KRYMINAŁY?

WIELKIE
EKRANIZACJE.
WYBÓR
KATARZYNY
MILLER

ROZWÓJ

ZŁOTY ŚRODEK
– NIE KOMPROMIS,
ALE NOWA JAKOŚĆ

TRENING
INTERPERSONALNY.
NAUKA RELACYJNOŚCI

FELIETON
O DOJRZAŁOŚCI

Z KOBIECEJ STRONY

WOLNI OD STRESU

NA POCZĄTEK
ODDECH I RUCH

PAMIĘTAJMY
O OGRODACH

DOPAMINOWE
INSPIRACJE

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
05>



9 771897 443508

Numer w sprzedaży do 12.05.2025

nr 05 (200) maj 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

psychologia dla ciebie

zwierciadło
p o l e c a

sens

+ KTO CZYTA
KSIĄŻKI, TEN ŻYJE
PODWÓJNIE

numer
200

TEMAT NUMERU

TO MA SENS!

DO CZEGO WZYWA
NAS ŻYCIE?

POZNANIE, MOTYWACJA,
UCZUCIA WEDŁUG
PSYCHOLOGII
POZYTYWNEJ

IM WIĘCEJ WIESZ,
TYM WCALE
NIE ŁATWIEJ

RELACJE

ZDRADA, CZYLI ŻEBY
MIEĆ WSZYSTKO NARAZ

ASERTYWNOŚĆ.
Z SZACUNKIEM DO SIEBIE
I INNYCH

O PRZYJAŹNIE
TRZEBA SIĘ STARAĆ

SYNDROM RATOWNIKA.
POMAGAM, BO MUSZĘ

BOGDAN DE BARBARO
O SZUKANIU
PRZYCZYN,
NIE WINNYCH

WIELKIE EKRAIZACJE.
WYBÓR KATARZYNY MILLER

NA CZYM POLEGA
BAJKOTERAPIA?

DLACZEGO TAK
LUBIMY KRYMINAŁY?

WOLNI OD STRESU

NA POZĄTEK
ODDECH I RUCH

PAMIĘTAJMY
O OGRODACH

DOPAMINOWE
INSPIRACJE

ROZWÓJ

ZŁOTY ŚRODEK
- NIE KOMPROMIS,
ALE NOWA JAKOŚĆ

TRENING
INTERPERSONALNY.
NAUKA
RELACYJNOŚCI

FELIETON
O DOJRZAŁOŚCI

Z KOBIECEJ STRONY

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
05>



9 771897 443508

Numer w sprzedaży do 12.05.2025

nr 05 (200) maj 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

Stymulujące Serum Peptydowe z mikroigłami

– innowacja, która odmieni Twoją pielęgnację

Serum stymulujące z kompleksem peptydów (linia Cosmetology) wykorzystuje technologię mikroigieł, inspirowaną mezoterapią. Mikroigły w formule serum BasicLab to tzw. Pepticule: mineralne struktury pochodzące z gąbek słodkowodnych, nasączone neuropeptydem Acetyl Hexapeptide-8 w celu maksymalizacji efektów anti-aging. Podczas aplikacji igły tworzą mikronakłucia w warstwie rogowej naskórka, zwiększając absorpcję składników aktywnych i stymulując procesy regeneracyjne zachodzące w skórze.

Co w środku?

25% kompleks peptydów

Poprawia jędrność skóry, wpływa na połączenia skórno-naskórkowe, wspiera elastyczność redukując oznaki starzenia.

Egzosomy CICA

Skutecznie przenikają do głębszych warstw naskórka przyspieszając odnowę skóry.



Peptydowe mikroigły inspirowane mezoterapią

Intensyfikują wchłanianie składników i stymulują procesy regeneracyjne.

10% kompleks czynników wzrostu

Poprawia odnowę komórkową i regenerację skóry, zwiększa grubość naskórka, co wpływa na jego elastyczność, zmniejsza negatywne skutki stresu oksydacyjnego.

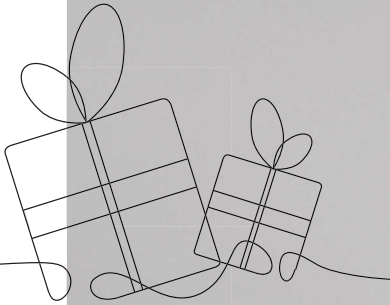
Rezultaty:

- widocznie wygładzona i ujędrniona skóra,
- skrócone i spłycone drobne linie oraz zmarszczki mimiczne,
- pobudzone procesy naprawcze,
- dogłębna i intensywna regeneracja,
- zmniejszona widoczność rozszerzonych porów,
- zmniejszona tendencja do powstawania nowych zmarszczek.



Serum należy nakładać **WYŁĄCZNIE** na niepodrażnioną skórę, bez stanów zapalnych. Osoby ze skórą ultrawrażliwą nie powinny stosować produktu.

Więcej na: www.basiclab.shop



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA



200 NUMERÓW MINEŁO...

Jak jeden dzień? Wcale nie, bo pierwszy numer SENSu ukazał się dość dawno temu, w 2007 roku, jeszcze jako dodatek do „Zwierciadła”. „Zadanie naszego Poradnika nie będzie się sprowadzać do podawania łatwych rozwiązań dla trudnych problemów, w rodzaju: jak wyjść z depresji w pięć dni. Dzięki zgromadzonym wokół nas ekspertom, świetnym psychologom i psychoterapeutom, autorytetom z innych dziedzin życia, będziemy się starali pomóc naszym Czytelnikom w rozpoznawaniu własnych motywacji i potrzeb, w układaniu sobie dobrych stosunków z ludźmi i ze światem” – pisała w pierwszym wstępniku redaktorka naczelna Manana Chyb. Czasy się zmieniają i SENS zmienia się wraz z nimi, jednak pod tym przesłaniem wciąż się podpisujemy.

Niedługo po premierze SENS został osobnym tytułem; najpierw pojawiał się co dwa miesiące, a od 2010 roku – czyli okragłe 15 lat temu – został miesięcznikiem. Na kolejnych kilkunastu stronach wracamy do archiwalnych numerów, oczywiście w pigułce, bo bardziej niż oddawać się wspomnieniom chcemy pokazać, jak wiele różnych rzeczy się na naszych łamach działo. Niektóre z nich bardzo pionierskie, choćby cykl „Stop depresji” z 2011 roku czy akcja „Solidarność kobiet ma SENS” trzy lata później. I żeby było jasne: to wszystko nie miałyby *nomen omen* sensu, gdyby nie Wy, miłe Czytelniczki i mili Czytelnicy, wśród których są ci – i czasem do nas o tym piszą – którzy są z nami od pierwszych numerów. Dziękujemy!

No dobrze, ale oto już nowy numer, w którym wybijają się dwa główne bloki tematyczne. Pierwszy to Temat Numeru, który nieprzypadkowo poświęcamy pytaniom o to, co sprawia, że nasze życie ma sens. Temat dodatkowy zawiera się zaś pod hasłem-cytatem zaczerpniętym od Umberta Eco: „Kto czyta książki, żyje podwójnie”. A między nimi wiele tekstów o relacjach, rozwoju, zdrowej psychice i sposobach na stres.

Dobrej lektury i widzimy, a właściwie czytamy się za miesiąc!



CZEGO ŻYCZYSZ SENSOWI?

Nagraj rolkę z życzeniami na Instagramie i oznacz @sens_magazyn



SENSOWNY POCZĄTEK

- 4 Nasz jubileusz 200 numerów**
SENSu w dużym skrócie
- 20 Psychonewsy**
Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: TO MA SENS

- 26 Spirale szczęścia w psychologii pozytywnej** wyjaśnia prof. Ewa Trzebińska
- 32 Uczciwość wobec siebie** Wywiad z psychoanalitykiem jungowskim Tomaszem J. Jasińskim
- 36 Do czego może prowadzić nadmierna autorefleksja?** Odpowiada dr Michał Rydlewski
- 40 Otaczaj się życzliwością** O znaczeniu dobrych relacji mówi dr Ewa Woydyło



RELACJE

- 46 Zdrowia i pomyślności!** Co wynika z najdłuższych badań na Harvardzie o szczęściu?
- 50 Dwoje na huśtawce**
Zdrada i co dalej?
- 56 To nie moja historia** Zróbmy remanent w rodzinnym bagażu
- 60 Syndrom ratownika** Ci, co zawsze wszystkim pomogą
- 64 Konstellacje rodzinne** Felieton prof. Bogdana de Barbaro



ROZWÓJ

- 68 Trening interpersonalny**
Doświadczyć siebie w innych
- 72 Osobowość depresyjna, depresja, dystymia** Różnice wskazuje psychiatra Rodryg Reszczyński
- 76 Wysoko wyspecjalizowani**
Sawanci są wśród nas
- 78 Zasada złotego środka** Nowa jakość, a nie kompromis
- 82 Kobiecte musy i powinności**
Z gabinetu terapeutycznego
- 86 Odważnie i po swojemu**
Felieton terapeutyczny o dojrzewaniu
- 90 Felieton filozoficzny** Coaching okiem prof. Lilianny Kiejzik

psychologia dla Ciebie
sens

ADRES REDAKCJI

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

REDAKTORKA NACZELNA

MONIKA STACHURA
korekta Piotr Łukasik
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska

współpracownicy

Bogdan de Barbaro,
Martyna Harland, Paweł Jankowski,
Nina Kędziora, Lilianna Kiejzik,
Ewa Klepacka-Gryz, Katarzyna Miller,
Ewa Beata Mościcka,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Sołtys-Para, Dominika Tworek

WYDAWNICTWO ZWIERCADŁO SP. Z O.O.

prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Malaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk

dyrektorka wydawnicza

Marta Kowalska
projekty specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

REKLAMA

dyrektorka Anna Szaluś,
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Piętrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
redaktorka kreatywna
Weronika Jarek-Radłowska

PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie
kolorystyczne Piotr Szczęsny
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: **prenumerata24.pl**
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: **sklep.zwierzciadlo.pl**



WOLNI OD STRESU

96 Poczucie bezpieczeństwa

Co to oznacza dla mnie?

100 Czułe ogrodniczki

Kawałek ziemi, gdzie
to one ustalają zasady

104 A to dopiero! Jak nie dać się wkręcić w czyjeś dramy

108 Strefa komfortu

Inspiracje na dobry nastrój



DODATEK: KTO CZYTA KSIĄŻKI, ŻYJE PODWÓJNIE

114 Kryminały, mon amour

Czy to zdrowa miłość?

120 Bajkoterapia Nauka

zdrowej emocjonalności
nie tylko dla dzieci

126 W życiu jak w kinie

O ulubionych ekranizacjach
rozmawiają Katarzyna Miller
i Joanna Olekszyk



KULTURA

132 Wydarzenia Jaki film zobaczyć?

Dokąd pójść?

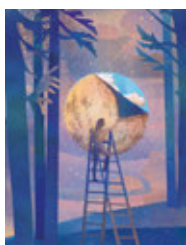
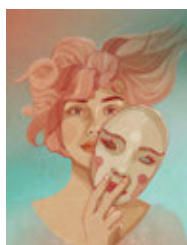
134 Filmoterapia „Fatalne

zauroczenie” – studium przypadku

138 Książki z SENSEm

Trzy pytania do...

Tytuły, które warto przeczytać



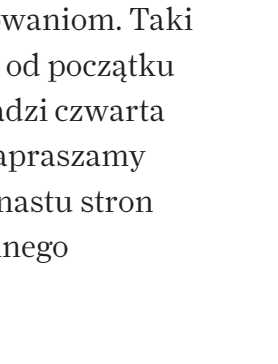
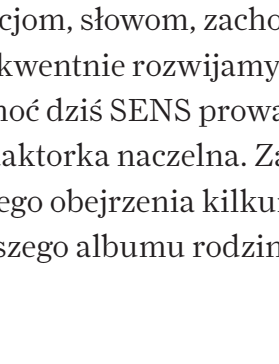
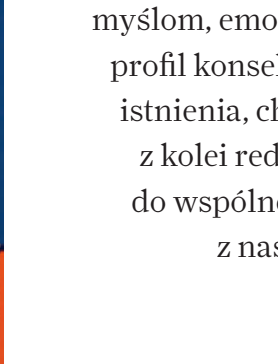
ILUSTRACJE
Natalia Biegalska
Adriana Dziewulska
Joanna Gwis
Marianna Sztyma



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, aduacji 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 słusne 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

zwycięcy 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 **13 maja 2025**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/



To już 200. numer SENSu

Psychologia dla ciebie – tym hasłem zachęcamy do przyglądania się sobie, swoim wartościom, myślom, emocjom, słowom, zachowaniom. Taki profil konsekwentnie rozwijamy od początku istnienia, choć dziś SENS prowadzi czwarta z kolei redaktorka naczelna. Zapraszamy do wspólnego obejrzenia kilkunastu stron z naszego albumu rodzinnego





Ilustrowane okładki. Z naszej perspektywy to była duża zmiana. Czas pokazał, że dobra.

Od połowy 2022 roku na okładkach SENSu pojawiają się specjalnie dla nas przygotowane ilustracje. Nasze zaproszenie przyjęły już ilustratorki: Natalia Biegalska, Adriana Dziewulska, Joanna Gwis, Adriana Laube, Patrycja Niewiadomska, Magdalena Pankiewicz, Marianna Sztyma.



CZERWIEC 2007,
REDAKTORKA NACZELNA MANANA CHYB



Wydąło nas na świat „Zwierciadło”. Z potrzeby chwili. Napór pytań o jakość codziennego życia, o własne psychiczne ograniczenia, o naturę naszych relacji z innymi jest coraz większy. Nie nadążamy z przetwarzaniem informacji o świecie, wiedza o tym, co dzieje się wokół nas rzadko przekłada się na wiedzę o nas samych, na rozumienie naszej roli w życiu – rodzinnym, zawodowym, społecznym. Zadanie naszego Poradnika nie będzie się sprowadzać do podawania łatwych rozwiązań dla trudnych problemów, w rodzaju: jak wyjść z depresji w pięć dni. Dzięki zgromadzonym wokół nas ekspertom, świetnym psychologom i psychoterapeutom, autorytetom z innych dziedzin życia, będziemy się starali pomóc naszym czytelnikom w rozpoznawaniu własnych motywacji i potrzeb, w układaniu sobie dobrych stosunków z ludźmi i ze światem. W wierzeniu, że można znaleźć wyjście nawet z najtrudniejszej sytuacji. „Że życie ma sens” – taki tytuł nosił film zrobiony przez grupę chłopaków z jednego z polskich blokowiskowych podwórek. No właśnie, na początek dobrze byłoby w to uwierzyć. Że jednak ma.

Manana Chyb



Czy dużej odwagi trzeba, by solidarnie z kolegami porzucić pracę w Radiu Zet? Justyna Pochanke mówi: nie, to sprawdzian, wystarczy podejrzenie, że komuś dzieje się krzywda. Trzeba być odważnym, by urodzić dziecko koło czterdziestki? Eksperti w raporcie mówią: to sprawa miłości. Jak przetrwać egzaminy dzieci, dodać im odwagi? Po prostu bądź przy dziecku – radzą pedagodzy w Poradniku dla rodzica.

Nie jesteśmy wojownikami. Nasze pole walki to codzienność – piszemy przy tekście „Odważ się... być sobą”. Codzienność, która przeistacza się czasem w pole minowe. Na przykład gdy dotyka cię japoński syndrom, o którym pisze Hanna Samson w swoim felietonie. Albo gdy czekasz na wyniki badań – jak osoby genetycznie obciążone chorobą św. Wita, z lękiem oczekujące, czy ich ciało nie ruszy w beładny płas, taniec śmierci. Męstwo nasze codzienne – to własne zdanie, uczciwy wybór. Odrobina koniecznej odwagi, o której pisze Herbert w „Potędzie smaku” – szczypta, by wyrazić niezgodę na zło... Cóż – jesteśmy jednak wojownikami! Cieszę się, że pierwszy numer „Sensu”, jaki przyszło mi poprowadzić, traktuje o odwadze, ale nie stawia jej posągów, nie żąda heroizmu. Czytam w nim, że jestem odważna, mimo że boję się ciemności, dentystry i nowych wyzwań. Ale – podejmuję je! Lektura tego numeru pomaga mi stawić czoła wyzwaniu, jakim jest życie i praca z „Sensem”. Mam nadzieję, że się uda, czego życzę też wszystkim czytelnikom naszego nowego, wiosennie odmienionego pisma!

Katarzyna Droga

Oto jest Kasia

Radosna, zaczepna, czasem kontrowersyjna, ale zawsze w punkt! Taka Katarzyna Miller towarzyszy nam już od pierwszego wydania magazynu. Czytelniczki i Czytelnicy poznali ją dzięki wielu cyklom artykułów, m.in.: „Szkoła Sensu”, „Kasia na kryzys”, „W życiu jak w kinie”. Współpraca cieszy nas tym bardziej, że stoi za nią wzajemna sympatia, o której Kasia wspomina w książce „Z życiem, proszę”.



To, że coś się nie udaje, poza tym, że budzi naszą frustrację, pozwala się zatrzymać, spojrzeć na siebie. Przyjąć do wiadomości, że nie jestem władcą tego świata – to może uspokajać. To szansa na pogodzenie się z tym, że pewne rzeczy się nie wydarzają, bo to po prostu nie jest nasza droga, nie jest to dążenie mojej osoby jako całości

Michał Duda, psycholog, psychoterapeuta i superwizor psychologii procesu; SENS marzec 2023



Trzeba pozwolić sobie na smutek, ból, gniew, ale powoli podnosić głowę i dostrzegać inne możliwości CYKL Z EWĄ WOYDYŁO

O ryzyku depresji pisaliśmy, zanim jeszcze problem stał się tak alarmujący. W 2011 roku w ramach inicjatywy SENSmisja powstał cykl rozmów „Stop depresji”. Naszą ekspertką była Ewa Woydyło, ceniona psycholożka, którą na łamach magazynu gościmy do dziś. (A tak przy okazji, to przeglądając roczniki archiwalne, trafiłyśmy na tekst poświęcony pięciu odslonom miłości, który Ewa Woydyło napisała już do pierwszego numeru!) Jej głos w sprawie depresji, która stała się chorobą cywilizacyjną,

nadal brzmi głośno i wyraźnie. „Samemu można się wydzwignąć ze smutku i żalu, ale nie z depresji. To nie fanaberia, lecz ciężka choroba” – podkreślała 14 lat temu, kiedy nie dla wszystkich było to oczywiste.

Obecnie o depresji na szczęście mówi się już bardzo otwarcie, jednak ta choroba nadal kryje wiele bolesnych tajemnic. Dlatego w jubileuszowym numerze SENSu powracamy do tego tematu w rozmowie z psychiatrą Rodrygiem Reszczyńskim. ●

Czasem zdarza się, że stajemy przed skomplikowanym wyborem; niby nie mamy jasnej orientacji, czego chcemy, ale czujemy jakiś cichy głos, który prowadzi nas w określonym kierunku. Wtedy praca dla racjonalnego umysłu polega na tym, żeby sprawdzić, z jakiego miejsca w nas idzie ta siła przyciągania. Ale rzeczy zaczynają się tam – w głębi duszy

Tomasz J. Jasiński, psychoanalityk jungowski; SENS grudzień 2024



Dla nas liczą się ludzie

Za każdą ideą, pomysłem, projektem stoi konkretny człowiek. Na naszych okładkach nie było przypadkowych gości. Zapraszaliśmy wyjątkowe postaci, które do publicznej dyskusji o psychicznej kondycji człowieka wniosły coś odkrywczego, istotnego, a często przełomowego. Mamy poczucie, że dzięki rozmowom i wspólnemu działaniu możliwa jest zmiana i rozwój. SENSu nie byłoby bez wspólnotowości i wzajemnej inspiracji.

Gdy przeglądamy te okładki sprzed lat, widzimy, jak zmienili się nasi bohaterowie, zmieniliśmy się i my, tworzący to pismo – i mamy nadzieję, że zmianę odczuwacie w sobie i Wy, nasze Czytelniczki i nasi Czytelnicy. ●



Zadziwiające jest to, że łatwo adaptujemy się do niekomfortowej sytuacji, która jest na granicy cierpienia. To jest taki stan, w którym robimy rzeczy, które nie są naszym powołaniem, nie dają nam poczucia sensu, ale już do nich przywykliśmy. Moim zdaniem takie właśnie ciągłe poczucie niespełnienia może nam zakwaszyć codzienność na lata

Paweł Kunachowicz, przewodnik wysokogórski; SENS maj 2024

od redakcji



NA CO MASZ OCHOTĘ?

Jak to jest, że kiedy człowiek ma żywieniową zachciankę, to zwykle nie kończy na kanapie, pochrupując marchewkę, tylko upycha po kątach szeleszczące papierki? I te wyrzuty sumienia, szeleszczące jeszcze głośniej...

A przecież, jak mówi Elżbieta Dudzińska w naszym temacie numeru, „nie chodzi o to, by jeść z ponurą miną sałatę, patrząc ze złością na kogoś, kto obok wcina ciastko”.

„Nie wyobrażam sobie życia bez cukru i glutenu” – dodaje Ania Starmach, dziewczyna, o której można by powiedzieć „apetyczna”, gdyby to słowo też nie robiło się zakazane w czasach obsesyjnego dbania o linię. A co powiecie na słowo „apetyczna” w znaczeniu: pełna apetytu na życie? Ciekawa nowych smaków, miejsc, ale też wiedzy o sobie? Taka jest Ania, ale też taki jest SENS!

W kwietniowym wydaniu dużo piszemy o zdrowym podejściu do jedzenia – zdrowym, ale niekoncentrującym się wyłącznie na zdrowiu, tylko również na przyjemności i różnorodności. Można powiedzieć – dajemy odpowiedź na pytanie „jak zjeść ciastko i mieć ciastko?” (kupić dwa, przy czym to drugie powinno być jednak sałatką). Poświęcamy dużo miejsca temu tematowi, by stwierdzić, że tak naprawdę... nie warto za dużo o nim myśleć. Wystarczy przyswoić kilka prostych zasad, np. jeść bez poczucia winy, powoli i dokładnie przeżuwać.

Przeżuwanie i przeżywanie – dwa słowa, które różnią się tylko jedną literką. Ten numer SENSu przeżywam wyjątkowo, bo to mój pierwszy SENS w nowej roli. Niczym kucharka serwująca swoją pierwszą wielkanocną babę, z jednej strony wiem, że jest zrobiony według najlepszego, sprawdzonego przepisu, a sztuki kulinarnej uczyłam się u prawdziwej mistrzyni (w tym mistrzyni krótkiej formy), ale trema jest. Kasia Droga pisze mi właśnie w SMS-ie, że we mnie wierzy. A ja wierzę w siebie, w nią, w moją cudowną redakcję i w Was, Drodzy Czytelnicy. Smacznego jedzenia, smacznego czytania i smaczných świąt!

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA

RUSZA NASZA WIELKA

Czy pomagamy sobie nawzajem? Czy doceniamy inne kobiety? Wierzymy w ich siłę? Akceptujemy ich sukcesy zawodowe? Wierny od Was, że rzeczywistość wygląda inaczej – rywalizujemy między sobą, nie wspieramy się. **POMÓŻ NAM TO ZMIENIĆ!**

AKCJA SPOŁECZNA

Bądźmy razem, szanujmy nawzajem, kibicujmy swoim sukcesom. To od nas zależy, czy w drugiej kobiecie ujrzymy rywalkę, czy potencjalną sojuszniczkę. Tak jak nasze ambasadorki ułowodniły. **ze Solidarności kobiet ma SENS.**

S
solidarność
Kobiet ma
sens

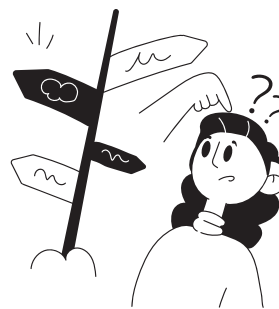


Kobiety kobietom

Bądźmy razem, szanujmy się nawzajem, kibicujmy swoim sukcesom – pod takimi hasłami w 2014 roku ruszyła wielka akcja społeczna „Solidarność kobiet ma sens”. Była to wyjątkowa inicjatywa siostrzeństwa, w ramach której organizowaliśmy warsztaty, spotkania z ekspertami, konferencje – uczestniczyło w nich wiele wspaniałych kobiet. A zwyciężczynią plebiscytu na Solidarną Kobietę 2016 roku została Maja Ostaszewska.

I dziś, ponad 10 lat później, nadal wierzymy, że wzajemne kobiece wsparcie ma większą moc niż rywalizacja. W marcu 2025 roku jeden z bloków tematycznych SENSu został poświęcony tematowi siostrzeństwa. O tym,

że czerpać mogą z niego także mężczyźni, przekonuje terapeuta i autor książek Robert Rient. „Siostrzeństwo jest jak krąg – a w kręgu każde miejsce jest równe, nie ma miejsc uprzywilejowanych i tych mniej wyraźnych. Tu każdy może zabrać głos, a uczczeniem go jest słuchanie” – napisał w swoim artykule. ●



Wartości nas poruszają, ale nie biorą nas w niewolę, czekają na działanie. Gdybyśmy nie byli wolni, potrzebowalibyśmy tylko bodźca i mielibyśmy reakcję. Natomiast ze względu na to, że jesteśmy wolni, potrzebujemy motywacji, która wprowadza nas w ruch – w wolności nie działamy dlatego, że jesteśmy popychani instynktowną potrzebą, od niczego nie uciekamy, nie kieruje nami lęk, a raczej zaciekawienie

Stanisław Sądowski, psycholog kliniczny, psychoterapeuta;
SENS marzec 2024