



Drodzy Czytelnicy,

Witamy Was najserdeczniej w świątecznym wydaniu naszego Kwartalnika.

Oddajemy go w Wasze ręce jeszcze w momencie, gdy przygotowania świąteczne biorą górę nad uroczystą atmosferą i następującym po sezonowej gorączce spokojem. Sami nie do końca wierzymy, że to już tak niebawem. Wydaje nam się, że zupełnie przed chwilą pisaliśmy o końcu wakacji i wkraczaniu na nowo w rutynę szkolno-pracową.

Tymczasem wpadamy do Waszej skrzynki w grudniu by najlepszymi życzeniami Was wesprzeć w tym nie zawsze i nie dla wszystkich magicznym okresie - rozpoznajemy, że życie różnie się układa i wbrew obrazom popularyzowanym przez pojawiające się dookoła reklamy świąteczne nie dla wszystkich i nie zawsze jest to łatwy czas.

Bywa tak, że jesteśmy zmęczeni, dany rok był może w naszym życiu intensywny, a okres świąteczny niesie ze sobą worek własnych zobowiązań towarzyskich i organizacyjnych. Jest to też czas, gdy chcemy by „wszystko udało się jak najlepiej” i czasem nasza wewnętrzna presja powoduje najwięcej stresu. Dzielimy się zatem tutaj z Wami naszymi sposobami na wprowadzenie zatrzymania i pozwolenie sobie na chwilę relaksu.

Jednocześnie, chcemy Wam z głębi naszego kwartalnikowego serca podziękować za to że nas czytacie (w dzisiejszym intensywnie żyjącym świecie doceniamy każdą minutę którą nam poświęcacie), że z każdym wydaniem jesteście z nami i mamy nadzieję zostanieie na dłużej. Dzięki Waszej obecności słowa które tutaj piszemy nabierają magicznej mocy i zaczynają żyć.

Korzystając z okazji chcielibyśmy złożyć Wam najlepsze życzenia świąteczne by ten czas oprócz zamieszania i

stresu przyniósł Wam mnóstwo radości i spokoju, ciepłych momentów i smakowitych chwil.

Serdecznie zapraszamy Was do czytania tego świątecznego, krótszego wydania naszego kwartalnika poprzedzającego nasze regularne wydanie, które trafi do Was w styczniu. Jak zawsze zachęcamy Was również do dzielenia się z nami Waszymi inspiracjami pisząc na adres mailowy podany w stopce z dopiskiem „kwartalnik” w tytule.

Zespół PPA

❖ Świąta z filmem



Wszyscy wiemy, że nie ma świąt bez oglądania „Kevin sam w domu”. Parę lat temu, gdy polska telewizja postanowiła to zmienić i odświeżyć świąteczny repertuar rozczarowanie publiczności było tak duże, że pojawiła się petycja na temat przywrócenia go na ekrany polskich telewizorów, by tradycji stało się za dość. Kevina znamy bardzo dobrze i kochamy za coroczne wprowadzanie w nasze życie perspektywy, że przeciwności losu przegrywają ze sprytem i śmiechem.

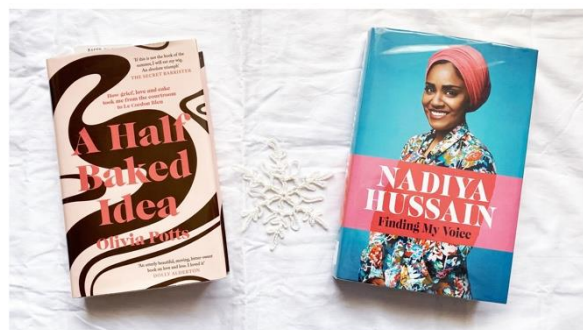
W tym wydaniu chcemy przedstawić Wam inny świąteczny klasyk: „To wspaniałe życie” (It’s a Wonderful Life) w reżyserii Franka Capry. Film nakręcony w 1946 tak urzekł świat, że do tej pory wyświetlany jest w kinach w okresie bożonarodzeniowym. Bazy filmowe jednogłośnie oceniają go bardzo wysoko (imdb.com: 8.6, rotten tomatoes: 94-95%), a wielu krytyków poleca do corocznego oglądania.

Historia wydaje się prosta, główny bohater styka się z nieustającym pasmem życiowych kłopotów, a tymczasem zbliżają się Świąta Bożego Narodzenia, które jak sami wiemy dla wielu z nas są nieustającym źródłem dodatkowego stresu. George (w roli głównej rewelacyjny James Stewart) dochodzi do momentu, że ma dość i planuje zakończyć swoje życie, gdy tymczasem pojawia mu się Anioł Stróż i postanawia pokazać mu jakim byłby świat bez niego. Akcja filmu dzieje się w małym amerykańskim miasteczku, gdzie czas toczy się leniwie i wszyscy mieszkańcy dobrze się znają jak jedna wielka rodzina. Film jest pięknie poprowadzony i wyśmienicie zagrany, a jego fabuła

nieustannie przywodzi na myśl refleksje związane z tym co mamy w życiu i co jest nam wystarczające/potrzebne do bycia szczęśliwym na co dzień.

postacie i historie pełne niespodzianek. Oba filmy są demonstracją tego jak sprawna reżyseria ujmuje widza, który łatwo wkracza w świat filmowych bohaterów i sam staje się jego częścią z niecierpliwością śledząc rozwój oglądanej akcji.

❖ Święta z książką



Z innych, lżejszych gatunkowo lecz równie świątecznych propozycji chcemy Wam polecić brytyjskie „Love Actually” i nasze rodzime „Listy do M.”. Piszemy o obu filmach tutaj razem, bo w pewien sposób są do siebie podobne zarówno w tematyce, jak i w sposobie kręcenia. W obu śledzimy historie różnych bohaterów z pozoru zupełnie od siebie oddzielne i toczące się własnymi torami, które z czasem przeplatają się i zbiegają tworząc wielopłaszczyznową całość otwierając przed widzami kalejdoskop relacji i emocji. Zarówno „Love Actually” jak i „Listy do M.” opowiadają nam o bohaterach w świątecznej rzeczywistości, gdzie w realiach filmowych jak wiadomo wszystko jest możliwe. Ciepłe poczucie humoru, dowcipnie napisane scenariusze i wyśmienicie zagrane oraz wyreżyserowane postacie powodują, że od pierwszych minut stajemy się częścią oglądanej rzeczywistości.

Święta to również wigilijny stół i jedzenie, ale zanim do niego dotrzemy kuchnia jest miejscem wokół którego najczęściej się gromadzimy. To centrum dowodzenia, wszelkich przygotowań i rodzinnych spotkań zarówno tych pozytywnych jak i mniej przyjemnych. Kuchnia staje się w tym czasie mikrokosmosem naszej rzeczywistości i środkiem świątecznego świata. Mówimy, że „poprzez żołądek do serca”, ale ostatnio słyszymy też coraz więcej o tym, że odnosi się to również do nas samych. Co jemy, jak to przygotowujemy, w jakim jesteśmy stanie emocjonalnym spożywając buduje zdrowie naszych jelit i tym samym wpływa na nasz dobrostan i samopoczucie. Nauka potwierdza, że jelita to nasz drugi mózg i jedzenie które przyjmujemy pełni kluczową rolę w budowaniu naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Współczesne badania opisują kolejne związki między zdrowiem jelit, a chorobami takimi jak depresja czy Alzheimer.



Jedzenie jest kluczowym elementem naszego świętowania i zdrowe odżywianie się często odchodzi w tym czasie w zapomnienie. Pozwalamy sobie na więcej i częściej. Każda rodzina ma swoje rytuały, ulubione wigilijne potrawy i ściśle określone reguły co i w jakiej kolejności pojawia się na stole. Jedzenie może stać się źródłem radości z naszego bycia razem w tym czasie ale też smutku i przypominać nam o bliskich których już z nami nie ma. Jego przygotowanie ma tak samo wiele twarzy i doskonale adoptuje się do naszych potrzeb. Może przynosić ukojenie i relaksować, a też potrafi nas zasmucić i spowodować frustrację, przez co bywa dobry komunikatorem tego co dzieje się w nas samych. Refleksję tą rozwijają autorki dwóch książek które gorąco polecamy Wam do przeczytania w chwilach pojedzeniowego relaksu. Ulubienica widzów telewizji brytyjskiej i finalistka „Great British Bake Off” Nadiya Hussain opisuje jak jedzenie pomogło w radzeniu sobie ze stanami lękowymi, a następnie pozwoliło jej wstąpić

A dla tych z Was, którzy w powyższych propozycjach widzą za dużo świątecznego nastroju i potrzebują antidotum na otaczający nas nim przesył polecamy dwa zupełnie inne filmy choć ze świątami w tle: „Kiss Kiss Bang Bang” i „In Bruges”. Ich fabuła zdecydowanie różni się od wspomnianych wcześniej. Tu obok wartkiej akcji ciekawe scenariusze oferują intrygująco zbudowane

się i kolejno wyzwolić jej głos wewnętrzny. Autorka drugiej książki „Half Baked Idea” Olivia Potts opowiada o tym jak jedzenie i jego przygotowywanie pomogły jej odnaleźć siebie na nowo w doświadczeniu żałoby. Obie pozycje, choć różne od siebie, napisane ze szczerością i otwartością przy pomocy wyjątkowych wskazówek kulinarnych i smakowitych przepisów prowadzą nas przez labirynt pefen zwyczajnych emocji i niezwykłych wydarzeń.

Konto bankowe (HSBC) | Account number 62017946 |
Sort code 40-03-21 | Account name: Polish
Psychologists' Association |

❖ Świąteczna półka inspiracji

* Organizacja Action for happiness jak co miesiąc zachwyca nas swoim wyjątkowym [kalendarzem](#), który w grudniu zachęca do życzliwości wobec innych. Tym razem obok angielskiej dostępna jest też wersja polska.

* [Artykuł](#) „Co powiedziałabym sobie samej przed emigracją” inspirowane i zachęca do refleksji oraz noworocznych podsumowań.

* [Strona](#) Positively Present pełna pozytywnych wskazówek i przepięknych grafik. Polecamy również instagramowe [konto](#) autorki Dani DiPirro.

*Święta dlatego w takiej u nas cenie,
Że są nieliczne w różnych dni bezliku,
Jak te kosztowne, najgrubsze kamienie,
Z rzadka dzielące perły w naszym juku.*

~ William Shakespeare ~

Kwartalnik PPA pisze dla Was Kasia Wójcicka - psycholog z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z uzależnieniami, motywacją do zmian zachowania i radzeniu sobie z traumatycznymi przeżyciami. Jest terapeutą w podejściu Terapii Poznawczej z Elementami Uważności (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) i łączy w swojej pracy metody skupiające się na odbudowywaniu komunikacji między ciałem i umysłem. Studiowała psychologię w Warszawie, Londynie i Oksfordzie.

Serdecznie zapraszamy Was wszystkich do współpracy - podsyłajcie nam swoje pomysły na treści o jakich chcielibyście tutaj czytać, jakie tematy Was interesują, co polecacie do przeczytania/obejrzenia/zainspirowania się innym.

Prosimy o kontakt na adres: k.wojcicka@polishpsychologists.org

Copyright © *Polish Psychologists' Association
Polish Psychologists' Association | Registered Charity
No 1146273
POSK | 238-246 King Street | Hammersmith | London
W6 0RF
Nasz adres mailowy: info@polishpsychologists.org |
www.polishpsychologists.org