

NA TEMAT

14

Prof. Maria Beisert, prof. Zbigniew Lew-Starowicz, prof. Zbigniew Izdebski

w rozmowie o tym, jak zmienia się świat współczesnych nastolatków

20

Moje dziecko wkracza w dorosłość

Jak je wspierać?

PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

- 26 Wyjątkowość czy powtarzalność**
Czego potrzebujemy bardziej?
- 30 Jak można się cieszyć udanym seksem nawet po wielu latach związku?**
– odpowiada seksuolog prof. Dariusz Skowroński
- 34 Nastolatek w kryzysie zdrowia psychicznego**
Martyna Wojciechowska i Joanna Flis o kondycji psychicznej dzieci i młodzieży
- 42 Kiedy love story zamienia się w horror**
Jak i kiedy miłość staje się narzędziem manipulacji?
- 48 Męski głos**
Czego potrzebuje mężczyzna, aby nawiązać relację z samym sobą?
- 54 Czy stres możemy odziedziczyć?**
Na pytanie odpowiada badacz stresu prof. Dirk Hellhammer



PODRÓŻ BOHATERA

- 58 Odrębność nie znaczy samotność**
Czy można mieć własną przestrzeń pozostając blisko?

TRENING PSYCHOLOGICZNY

- 62 Czy można rozstać się na dobre bez żalu?**
Jak wyjść z relacji silniejszym?
- 66 Jak poradzić sobie, kiedy inni ranią Cię słowem?**
Trening na bolesne słowa
- 72 Jest taki dom... Dom Dusz**
Jak po stracie znaleźć w sobie siłę i zbudować bezpieczne miejsce? Reportaż Joanny Strzałko
- 76 Jak odpoczywać bez presji planowania i odhaczania?**
Praktyczne sposoby na świadomy relaks

PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

- 80 Jak cisza wspiera nasze zdrowie?**
Ćwiczenia uważności na co dzień
- 84 Co nam daje smakowanie codzienności?**
Dlaczego warto doceniać drobnostki dnia codziennego?

NA STAŁE

- 6 Listy**
- 8 Warto wiedzieć**
- 10 Myśli przechwycone**
- 12 Ewa Winnicka** – O pożytkach z tańca
- 13 Festiwal Miłosza prezentuje**
- 29 Warto przeczytać**
- 60 Tomasz Maruszewski** – Czy grozi nam kolejna pandemia?
- 83 Kącik dziecka i rodzica**
- 90 Jacek Bomba** – Poligamiczny królewicz
- 92 Katarzyna Włodkowska** – Rewolucja
- 93 Kuba Kapral** – Gablotka
- 94 Aleksandra Pakieła** – Zguba
- 95 Książka na wiosnę**
- 96 Mieć czy być**

PODRÓŻ BOHATERA

CHARAKTERY NR 3/2023



Odrębność nie znaczy samotność

ILUSTRACJA: PAWEŁ PEŁICH

Tym, którzy nie potrafią żyć samodzielnie, ciężko zbudować satysfakcjonujący związek. Bo dla nich związek jest koniecznością, a nie wyborem. A tam, gdzie drugi człowiek staje się protezą, nie ma miejsca na bliskość.

Podczas sesji psychoterapii grupowej kilka osób z ożywieniem rozmawiało o nawiązywaniu nowych relacji.

– Ja na Tinderze mam profil bez opisu – powiedział jeden z uczestników grupy.

– To tak, jakbyś w ten sposób dawał sygnał: „Będę tym, kim chcesz, jeżeli byś tylko mnie chciała” – powiedział do niego ktoś inny.

– W tym, co mówisz, jest dużo prawdy – odparł i posmutniał. Gdy poznał jakąś kobietę, starał się odgadnąć, czego ona oczekuje i dawał jej to. Po chwili milczenia kontynuował: – Podobnie było w moim domu. Nie było tam miejsca na moje potrzeby i emocje.

Gdy czegoś chciałem, rodzice mówili, że to nie jest ważne. Gdy coś przeżywałem,

że przesadzałem. Czulem się akceptowany tylko wtedy, gdy robiłem to, czego ode mnie oczekiwali. Gdy zrobiłem coś po swojemu, często obrzucali się przez wiele dni nie odrywali się do mnie.

Cała grupa schylała z powagą i z troską. W oczach kilku osób pojawiły się łzy. Ktoś powiedział: „To tak, jakbyś mówił o mnie...”

76

TRENING PSYCHOLOGICZNY

CHARAKTERY NR 3/2023

Jak odpoczywać BEZ PRESJI planowania i odhaczania?

ILUSTRACJA: MONIKA NOWAK



PARYŻ BEZ WIEŻY EIFFLA –
Ateny bez Akropolu

Wyobraź sobie, że jedziesz do dużego, znanego miasta i świadomie nie planujesz zwiedzania najważniejszych jego atrakcji, nie chcesz skierować swoich kroków tam, gdzie zdecydowana większość turystów. Tak więc wyobraź sobie, że kiedy jesteś w Paryżu, nie wchodzisz na Wieżę Eiffla, nie idziesz do Luwru, nie płyniesz Sekwaną.