"Niepewność. Rozmowy o strachu i o nadziei” Agnieszka Jucewicz, Tomasz Kwaśniewski

ROZMOWY NA NIEPEWNE CZASY

Pandemia koronawirusa sprawiła, że uniwersalne kwestie nadziei, tęsknoty, samotności, wyborów etycznych, a także lęku przed śmiercią i jakości relacji z najbliższymi stały się wyraźniejsze, domagają się odpowiedzi, które pozwolą nam lepiej żyć nie tylko w tej ekstremalnej sytuacji. Agnieszka Jucewicz i Tomasz Kwaśniewski rozmawiają z psychologami, psychoterapeutami, a nawet z dwoma filozofami o tym, co się dzieje z naszymi uczuciami i relacjami. Podpowiadają też sposoby na to, jak poradzić sobie z emocjonalnymi trudnościami, których doświadczamy.

Autorzy rozmawiają z Bogdanem de Barbaro – o tym, czym jest nadzieja oraz jak ją w sobie pielęgnować; z Cezarym Żechowskim – o bliskości w czasach pandemii; z Bartłomiejem Dobroczyńskim – o tym, żeby uważać z marzeniami, o pięknie potrzebnym na złe czasy oraz o tęsknocie; z Danutą Golec – o tym, jak radzić sobie z niepewnością; z Pawłem Holasem – o współczuciu dla samego siebie; z filozofem Andrzejem Lederem – o lęku przed śmiercią; z etykiem Pawłem Łukowem – o tym, kiedy trzeba wybierać, czyli o etyce lekarskiej w czasie pandemii; z Beatą Wójcik – o tym, że młodzi mają trudniej, czyli o nastolatkach z dala od świata; z Jerzym Pawlikiem – o relacji dorosłych dzieci z rodzicami; z Anną Król-Kuczkowską – o tym, czy można mówić o doświadczeniu pandemii jako o traumie; z Julianne Holt-Lunstad o epidemii zwanej samotnością; z sir Simonem Wesselym o wpływie kwarantanny na psychikę i o tym, czy doświadczymy „zespołu pokoronawirusowego”.

Ludzie często tracą nadzieję wtedy, kiedy skupiają się na celu, po czym okazuje się, że ten cel jest nieosiągalny. Natomiast kiedy skupiają się na drodze, w dodatku takiej z etycznymi drogowskazami, to nie ma powodu, żeby ich nadzieja opuszczała.

Bogdan de Barbaro

Emocje zabarwiają sposób widzenia rzeczywistości, więc jeżeli ktoś lękowo czy depresyjnie spodziewa się wyłącznie niepowodzenia, to niczego innego nie zobaczy. I dobre rzeczy go ominą. Dlatego warto takim osobom pomóc rozmontować tę konstrukcję, żeby pojawił się inny klimat, na przykład bezcenny klimat niewiedzy. (…) Życie w jakimś sensie jest pasmem strat. Warto więc nauczyć się opracowywać je bez tych wszystkich obsesyjnych obron, bez iluzji wszechmocy.

Danuta Golec

Każdy z nas niby wie, że umrze, ale odpycha to w jakąś bardzo odległą przyszłość. A często wręcz zakłada, że w pewnym sensie to się nie zdarzy – to nie ja będę tym, kto kiedyś umrze. A ta sytuacja zmusza nas do tego, żeby przyjąć, że śmierć jest częścią życia.

Andrzej Leder

Podstawową relacją, jaką mamy, jest relacja z samym sobą. Dzięki niej kształtują się wszystkie inne i jeśli nie potrafimy okazać współczucia sobie, to nie potrafimy okazać go też innym. Jeśli nie umiemy być ze swoim smutkiem, to jak mamy zrozumieć czyjś smutek? Jeśli nie możemy wytrzymać ze swoim lękiem, jak mamy przyjąć cudzy?

Paweł Holas

Tęsknota ma swoją dobrą i złą stronę. Z jednej – mówi nam o różnych niedostatkach naszego życia, z drugiej – przypomina nam, kto się liczy, co się liczy, czego chcemy, kim jesteśmy, skąd wyszliśmy i dokąd zmierzamy. Jeśli dobrze ją potraktujemy, wskaże nam naszą idealną tożsamość, ale zatracanie się w niej jest niszczące.

Bartłomiej Dobroczyński

Agnieszka Jucewicz – dziennikarka „Wysokich Obcasów” i „Wysokich Obcasów Extra”, autorka bestsellerów „Żyj wystarczająco dobrze”, „Kochaj wystarczająco dobrze” (z Grzegorzem Sroczyńskim), „Wybieraj wystarczająco dobrze” oraz „Czując” – rozmów z najlepszymi polskimi i zagranicznymi psychologami, psychoterapeutami i seksuologami.

Tomasz Kwaśniewski – reporter „Dużego Formatu”, autor „Dziennika ciężarowca”, „Dziennika taty”, książki dla dzieci „Jedno oko na Maroko”, reporterskiego śledztwa w sprawie wróżek, jasnowidzów i egzorcystów „W co wierzą Polacy?” oraz, wspólnie z Jackiem Masłowskim, bestsellerowej opowieści dla mężczyzn „Czasem czuły, czasem barbarzyńca”.

Kategoria: [**Poradniki**](https://kulturalnysklep.pl/pol_m_Ksiazki_Kategoria_Poradniki-217.html)

Wydawca: Wydawnictwo Agora