mam®
mistrzowska akademia miłości
www.akademia24.pl

numer 26 październik 2009

Miłość romantyczna? Nasza kultura nie dostarcza żadnych wzorców kochania się w inny sposób. Tymczasem ten inny sposób trwa wielokrotnie dłużej. Gdy już romantyczne uniesienie dobiegnie końca, co jest przecież nieuchronne jak amen w pacierzu, czujemy się zawiedzeni, sfrustrowani, obwiniamy siebie, a jeszcze częściej partnera, że nie nadaje się do związku i nie potrafi kochać. To zupełnie niepotrzebne.

Po co nam ta miłość

rozmowa z prof. Bogdanem Wojciszke o tym jak kochać nieromantycznie

Marcin Rotkiewicz: – Czytając pańską książkę „Psychologia miłości" miałem wrażenie, że jednym z głównych jej celów jest radykalne rozprawienie się z fatalnym, pana zdaniem, mitem miłości romantycznej.

Bogdan Wojciszke: – Wcale nie twierdzę, że miłość romantyczna jest fatalna.

Ale pisze pan: „Kult miłości romantycznej jest w naszej kulturze równie rozpowszechniony co niedorzeczny".

Bo nie podoba mi się jej rozdęcie do rangi jedynej odmiany miłości, która warta jest przeżywania i uwieczniania przez sztukę. Jest to pewien nonsens. To tak, jakby skoncentrować się w opisie życia człowieka wyłącznie na czternastym roku życia. Przecież to tylko jeden rok, więc dlaczego akurat na nim się skupiać?

To z jakiego powodu to robimy?

Może za sprawą intensywności przeżywania miłości romantycznej, która w dużym stopniu bierze się z tego, że miotają nami hormony. Niewiele wówczas rozumiemy, co się w nas i dookoła dzieje. Czujemy się jak ta szybująca w powietrzu krowa, która ni stąd, ni zowąd zaczęła latać. (…) Promocja jednej tylko formy miłości ma taki skutek, że ludzie nie bardzo wiedzą, jak można kochać drugiego człowieka w inny sposób. Oczywiście, miło jest wiązać się z drugim człowiekiem z przekonaniem, że romantyczne uniesienia będą trwać zawsze. Jednak uświadomienie sobie, że prędzej czy później się skończą, jest na pewno znacznie rozsądniejsze.

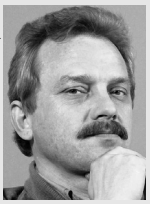
Na czym polega w takim razie mądre, dojrzałe uczucie?

Bardzo istotna jest po prostu fascynacja drugim człowiekiem.

To brzmi bardzo ogólnie. Fascynacja, czyli co?

Chodzi o docenianie odmienności. Nie chciałbym tutaj używać słowa tolerancja, bo ono sugeruje jedynie zaniechanie negatywnych działań. Chodzi zaś o coś, co można by nazwać zachwytem nad odmiennością innego człowieka. Myślę, że duża część przyjemności czerpanych ze wspólnego życia kobiety i mężczyzny opiera się na różnicach w przeżywaniu świata, odkrywaniu tych odmienności i cieszeniu się nimi.

Bo to, jak ja i podobne do mnie osoby odbierają otaczającą rzeczywistość, doskonale wiem. Dopiero będąc z kobietą, mężczyzna uświadamia sobie, że można patrzeć na świat inaczej. I nawet jeżeli związek trwa 20 lat albo i dłużej, ta odmienność nadal zdumiewa. To jest oczywiście innego rodzaju przyjemność czerpana z bycia razem niż romantyczne uniesienia. Na pewno nie tak intensywna i raczej przepełniona refleksją oraz zadumą, choć patrząc jeszcze z innej strony, dość zabawna.



fot. Sławomir Kamiński/AG

PROF. DR HAB. BOGDAN WOJCISZKE pracuje w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej oraz Instytucie Psychologii PAN. Był stypendystą Fundacji Humboldta, wykładał na niemieckich i amerykańskich wyższych uczelniach. Opublikował m.in.: „Procesy oceniania ludzi", „Teoria schematów społecznych", „Psychologia miłości". Z żoną Bożeną są ze sobą ćwierć wieku.

Pierwszy BAL MAM

Zapraszamy na wydarzenie nadzwyczajne: Andrzejkowy Bal MAMowy. Wodzirej już czeka! Wpiszcie w kalendarze: 21 listopada (sobota) wieczór i noc, ul. Dewajtis 3. Szczegóły niebawem na www i w newsletterze. Ilość miejsc ograniczona niestety… Szykujcie się!

Audycje „MAM" w PLUS WARSZAWA

W radiu PLUS WARSZAWA 96,5 fm (dawne Plus Józef) niezmiennie co wtorek audycje „MAM" na żywo i z Waszym udziałem! Start o godz. 22.00, zakończenie ok. godz. 23.30. Stacji można słuchać także przez internet: www.pluswarszawa.pl . Archiwalne audycje są dostępne na serwerze radia i na stronie www.akademia24.pl pod bannerem Audycje Miry.

Plus radio 96,5 FM WARSZAWA

W listopadzie o obliczach seksualności

Temat tabu? Dla nas takie nie istnieją. Po co nam seksualność, jak ją przeżywamy, jak nią zarządzamy? Czekamy na Was 4 XI 2009, w środę, w Dobrym Miejscu, ul. Dewajtis 3. Zabierzcie znajomych!

Szczerze polecamy!

Bogdan Wojciszke
PSYCHOLOGIA MIŁOŚCI.
Intymność
Namiętność
Zaangażowanie
wydawnictwo GWP

NASI PARTNERZY

Sklep Górski E-PAMIR.PL

WARTO
PRZECZYTA

SUPERPOTENCJA
Dudley Seth Danoff

Autor, urolog i chirurg, udowadnia, że superpotencja to nie sprawność męskiego organu płciowego, ale przede wszystkim siła wewnętrzna, charakter i to, kim mężczyzna się czuje. Napisane konkretnie, edukacyjnie i z humorem. Niektóre treści książki są dość kontrowersyjne. Warto czytać z głową! Niemniej warto!

JAK ZOSTAŁEM MILIONEREM
Jan Fijor

Polak, wychowany w PRLu, dzieli się w prosty i zabawny sposób doświadczeniem w dochodzeniu do dużych pieniędzy. Nacisk na kreatywność (tę właściwą!), docenianie własnych talentów, rozpoznawanie potrzeb klienta i szukanie sposobów ich zaspokojenia, wytrwałość, wierność zasadom etycznym i dbałość o najbliższych to tylko niektóre elementy składowe sukcesu. Książka niebywale inspiruje do działania.

JEGO OBRAZ, MÓJ OBRAZ
Josh McDowell

Bez pokochania siebie nie jesteśmy w stanie kochać innych. Ale samoakceptacja i poczucie własnej wartości jest rzadkim dobrem. Autor udowadnia, że nasze porażki, zranienia i minusy są najlepszym sposobem, by przestać udawać kogoś innego niż się jest i zacząć być sobą. Żyć pełnią! Jak to zrobić – w książce.

TWOJE PIENIĄDZE SIĘ LICZĄ
Howard Dayton

Książka z kręgu edukacji finansowej: dla tych, którzy chcą zapanować nad swoim budżetem domowym, zrozumieć logikę własnych wydatków i nauczyć się działań, które pomagają mądrze dysponować przychodami i przestać żyć na kredyt. Poradnik niezbędny dla osób, które świadomie chcą zarabiać i wydawać pieniądze.

cd. rozmowy z prof. B. Wojciszke

Chyba jednak fascynacja odmiennością drugiej połówki nie wystarczy do stworzenia trwałego związku.

Oczywiście, że inne elementy też są niezwykle ważne. Przede wszystkim zrozumienie i pomaganie sobie. Brak wsparcia społecznego decyduje nie tylko o złym stanie psychicznym człowieka, ale wręcz o jego zdolności do przeżycia. Co ciekawe, przed kilku laty opublikowano rezultaty dużych badań, w których ktoś wpadł na świetny pomysł, by oddzielić wsparcie otrzymywane od wsparcia dawanego. Okazało się, że dobroczynnie działa na nas wsparcie dawane innym, a nie otrzymywane. Otrzymywanie jest przyjemne, ale dawanie ma charakter, który nazwałbym sensotwórczym. Po prostu nadaje naszemu życiu sens. To chyba zresztą widać doskonale w niektórych zawodach – jeśli ktoś jest lekarzem i przynosi ludziom ulgę lub ratuje życie, to nie musi się zastanawiać, czy jego działania mają sens. Dlatego ludzkie życie właśnie dzięki związkowi z partnerem nabiera sensu. Samotność jest strasznie trudna.

A więc fascynacja odmiennością i wsparcie dawane partnerowi. Co jeszcze? W swojej książce pisze pan: „rozsądek i realizm miłości nie zabijają, ale są wręcz całkowicie niezbędne dla trwania związku dwojga ludzi". Zatem rozum zamiast płomiennych uczuć?

Na początku związku właściwie nic nie trzeba robić, bo wszystko dzieje się samo. To bardzo miły stan. Tu jednak jest miejsce na ową racjonalną refleksję – na zdanie sobie sprawy, że nie zawsze tak będzie. W pewnym momencie o ten związek trzeba po prostu zadbać, popracować nad nim.

Jak?

Jest pewne powiedzenie, które lubię powtarzać: ty nie myśl o tym, żeby zmienić żonę, ty myśl o tym, jak zmienić siebie, żeby można było z tobą wytrzymać. Ta refleksja do wielu ludzi dociera, choć oczywiście nie do wszystkich.

Skoro jesteśmy tacy mądrzy, to skąd bierze się tyle rozwodów?

Głównym czynnikiem destabilizującym małżeństwa jest rozwój cywilizacyjny. A dokładnie: wykształcenie i emancypacja kobiet.

W tym momencie naraża się pan śmiertelnie ruchom feministycznym i daje do ręki argument skrajnym tradycjonalistom.

Ja wcale nie chcę obarczać kobiet winą za rozpad małżeństw. Nie twierdzę bowiem, że wykształcone i niezależne finansowo panie są bardziej skłonne do rozwodów. Zapewne emancypacja ekonomiczna i edukacyjna kobiet boleśnie zderza się z głęboko zakorzenionym w kulturze wyobrażeniem, jaki powinien być związek – to znaczy, że dominującą stroną jest mężczyzna, a kobieta powinna mu się podporządkować i od niego zależeć. Jeśli nauczymy się żyć w partnerskich, egalitarnych relacjach, to wtedy czynnik emancypacyjny zapewne przestanie negatywnie działać.

Jest jeszcze coś innego, silnie wpływającego na nietrwałość naszych relacji z partnerami. Żyjemy mianowicie w czasach, które są niesłychanie hedonistyczne i konsumpcyjne. Ludzie koncentrują się prawie wyłącznie na swoich przyjemnościach, a jednocześnie zanika etyka obowiązku.

Zabrzmiało to trochę jak znane w każdej epoce utyskiwanie nad upadkiem obyczajów.

Wcale nie twierdzę, że to jakieś okropne i straszne. Pozostaje jednak faktem, że ludzie mają ogromne oczekiwania wobec życia i nie chcą być nieszczęśliwi. Nie zawsze tak było. Kiedy generała de Gaulle'a ktoś zapytał, czy dąży do szczęścia, ten odpowiedział pytaniem: „ma mnie pan za idiotę?". Bliskie relacje z drugim człowiekiem bywają bardzo silnym źródłem frustracji, szczególnie gdy traktujemy bliski związek jako jeszcze jeden obiekt do skonsumowania. Dlatego, gdy zaczynają pojawiać się problemy w relacji z partnerem, ludzie od nich uciekają w nadziei, że unikną cierpienia. Kiedyś po prostu tak nie było, bo nie istniała swoboda ruchu.

Czy ta ucieczka jest tylko pozornym unikaniem cierpienia?

Myślę, że jest w tym dużo pozoru. Można to porównać do innego złudzenia – że jak kupię sobie nowy samochód albo zamienię mieszkanie na większe, to będę bardziej szczęśliwy. Tak po prostu nie jest, gdyż poczucie szczęścia dość szybko powraca do punktu wyjścia. Psychologom udało się dosyć dokładnie oszacować, że około 10 proc. poczucia szczęścia zależy od obiektywnych uwarunkowań zewnętrznych, takich jak wiek, bycie w stałym związku, wysokość zarobków itp. To naprawdę niewiele. Natomiast około 40 proc. poczucia szczęścia bierze się z tego, czy postępujemy w sposób zgodny z naszymi preferencjami i wyznawanymi wartościami.

Co z pozostałymi 50 proc.?

Zależą od indywidualnych cech człowieka i są prawdopodobnie uwarunkowane genetycznie. Nie jest to specjalnie przyjemne, bo jak człowiek urodzi się nieszczęśliwy, to mniej może w tej sprawie zrobić, niżby mu się mogło wydawać. Jednak zawsze coś może.

Dlaczego miłość nie uszczęśliwia?

Chyba jeszcze smutniejsze jest to, że związek z drugim człowiekiem mieści się wśród takich czynników szczęściotwórczych jak wiek lub wysokość pensji.

Tak to już jest – związek to jedno z uwarunkowań zewnętrznych o stosunkowo małym wpływie na nasze poczucie szczęścia. Dlatego nie ma się co łudzić, że jeżeli będzie się mia-

Do miłości potrzeba:

INTYMNOŚCI, na którą składa się m.in. dbanie o dobro partnera, szacunek dla niego, wzajemne zrozumienie oraz dzielenie się przeżyciami i dobrami, dawanie i otrzymywanie uczuciowego wsparcia, wymiana intymnych informacji, uważanie partnera za ważny element własnego życia.

NAMIĘTNOŚCI będącej konstelacją silnych emocji zarówno pozytywnych (zachwyt, tkliwość, pożądanie, radość), jak i negatywnych (ból, niepokój, zazdrość, tęsknota); emocjom tym towarzyszy bardzo silna motywacja do maksymalnego połączenia z partnerem.

ZAANGAŻOWANIA, czyli decyzji, myśli, uczuć i działań ukierunkowanych na przekształcenie relacji miłosnej w trwały związek oraz na utrzymanie tego związku pomimo występowania różnych przeszkód, na przykład gotowość do pozostania z partnerem nawet w najtrudniejszych okolicznościach.

Na podstawie: Bogdan Wojciszke „Psychologia Miłości" GWP, Gdańsk 2005

ło następnego partnera, a prowadziło podobny tryb życia i realizowało te same cele, to coś nagle radykalnie się zmieni. Nic się nie zmieni, będzie bardzo podobnie! Po co więc niszczyć dotychczasowy związek?

Co w takim razie ma zrobić człowiek, który w swojej dotychczasowej relacji czuje się nieszczęśliwy. Czy to jest tylko problem nieodpowiedniego podejścia do związku, braku realizmu?

Jak już wspomniałem, początkowo mamy niewielki wpływ na nasz związek. Nie można się przecież zakochać na rozkaz. Później jednak należy zacząć dbać o relacje z drugim człowiekiem. Choć z drugiej strony psychologia jest chyba jeszcze za głupia, by z sensem radzić ludziom, jak żyć we dwoje. Ludzie więcej wiedzą o gwiazdach niż o samych sobie.

Czyli w ogóle nie da się odpowiedzieć na to pytanie?

Aż tak źle nie jest, pewne rzeczy jednak wiadomo. Takim bardzo poważnym problemem, który nas dopada w bliskim związku, jest nierównomierny wpływ pozytywnych i negatywnych czynników. Mówiąc w skrócie: zło jest silniejsze od dobra. Jeśli zrobię partnerowi coś porównywalnie dobrego i złego, to wcale nie wychodzi na zero. Bilans jest ujemny. Dopiero jak jedno złe zachowanie jest przykryte powiedzmy pięcioma dobrymi, to osiągamy remis.

Zatem gdy ludzie żyją ze sobą długo, to te złe sytuacje znacznie bardziej się kumulują. Niewiele jest związków z 10-letnim stażem, w których partnerzy deklarują, że per saldo na tej relacji wychodzą dobrze. Prawie wszyscy twierdzą, że bilans jest ujemny. To się właśnie bierze z tej niejednakowej wagi pozytywów i negatywów, a nie z obiektywnej liczby dobrych i złych zachowań partnera. Gdyby ludzie zdawali sobie z tego sprawę, to mogliby lepiej zadbać o swoją relację, np. częściej powstrzymując się przed negatywnymi zachowaniami. Albo starali się robić więcej rzeczy dobrych, by wymazać jedną złą. To dosyć prosta arytmetyka. Może ludziom pomogłaby również edukacja, jak zachowywać się w sytuacjach konfliktowych, które są nieuchronne. Na przykład wiedza, że najgorszym rozwiązaniem jest pójście na kompromis.

Ale mnie pan zaskoczył! Przecież życie to podobno jeden wielki kompromis?

Ależ skąd! Dla mnie – poza dziedziną polityki – kompromis brzmi podejrzanie podobnie do słowa kompromitacja. Trzeba współpracować, ale współpraca wcale nie polega na kompromisie. Należy znajdować takie rozwiązania, które satysfakcjonują i mnie, i partnera.

To nie jest właśnie kompromis?

Kompromis jest wtedy, gdy jedno chce w góry, a drugie nad morze i w rezultacie obydwoje lądują w Wielkopolsce. Czyli nikt nie zrealizował swoich celów.

W takiej sytuacji należy jechać na południe Francji, gdzie są i góry, i morze.

Właśnie. Wtedy mamy do czynienia ze współpracą.

Coś jeszcze może pan doradzić?

Parę lat temu opublikowano wyniki badań, które wyraźnie pokazują, że związek utrzymuje się na lepszym poziomie, gdy ludzie robią wspólnie różne ekscytujące rzeczy. Ja również zwróciłem na to uwagę w swojej książce, pisząc, że nuda jest tym, co podstępnie zabija relację dwojga ludzi. Emocje, czy silne, czy słabe, karmią się bowiem pobudzeniem fizjologicznym, a to zawsze wymaga jakiegoś łamania schematów. Jeśli wtłoczymy się w koleiny, to wszystko się zautomatyzuje. To co dobre przestanie być źródłem pozytywnych emocji.

Na szczęście dawny model rozwoju człowieka mówiący, że wraz z wiekiem spada nasza aktywność, odchodzi w przeszłość. Ludzie z mojego pokolenia w większości weszli w fazę życia, która polega niemal wyłącznie na spędzaniu czasu przed telewizorem. To wielki błąd.

Bardzo ważne jest również coś, co nazywam modelem dobrego wychowania, czyli powstrzymanie się od szkodzenia partnerowi. No i cieszenie się szczęściem partnera. To zdumiewające, ale niektórzy ludzie tego nie potrafią – czują się nieszczęśliwi z powodu satysfakcji drugiej strony. Jest im źle, gdy on/ona gdzieś może wyjechać, awansuje, dostanie podwyżkę. Jest jej/jemu po prostu za dobrze. To bardzo głupi sposób myślenia – im bowiem szczęśliwszy jest partner, tym większa szansa, że związek będzie trwał. Zabrzmi to strasznie banalnie, ale uszczęśliwiajmy swoich partnerów. To najlepszy sposób na powiększanie własnego szczęścia.

Rozmawiał Marcin Rotkiewicz

Tekst pochodzi z „Ja My Oni. Poradnik Psychologiczny Polityki" tom 2, 2009
Całość na www. akademia24.pl w zakładce DOBRE TEKSTY

WARSZTATY MAM

Inwestujesz w siebie!

Idea rozpoznawania tego, co możemy zmienić w sobie i wokół, zakasania rękawów i brania się za bary z życiem pociąga coraz więcej osób. Dlatego zapraszamy Was na nowe warsztaty w dziedzinie edukacji finansowej i odzyskiwania poczucia własnej wartości. O talentach nie trzeba już wspominać. Robimy je także w innych miastach Polski! Spotkania są odpłatne.

GDZIE SĄ MOJE PIENIĄDZE?

— czyli jak rozwijać inteligencję finansową

Warsztaty na temat zarządzania pieniędzmi są praktycznym narzędziem, by nauczyć się mądrze zarabiać i z głową wydawać własne fundusze, dążąc do wolności finansowej i wyzwalając się z zależności (często niemal niewolniczej) od obecnego pracodawcy.

Sposób pozyskiwania pieniędzy i ich wydawania świadczy o naszej samoświadomości i dojrzałości. Posiadanie pieniędzy umożliwia realny wpływ na rzeczywistość. Czy znasz dobrze swoją sytuację finansową? Czy umiesz zapanować nad wydatkami? Czy prowadzisz domowy budżet? Czy posiadasz skuteczny plan wyjścia z długów? Czy potrafisz racjonalizować wydatki? Czy stawiasz sobie cele finansowe? Czy pieniądze służą Tobie czy Ty pieniądzom? Nauka oszczędzania, inwestowania i planowania wydatków dla starszych i młodszych.

PROWADZĄCY: ZDZISŁAW MIARA, z wykształcenia matematyk, trener Edukacji Finansowej CROWN. Ekspert Mistrzowskiej Akademii Miłości. TERMINY: I etap – 17 października 2009 (sobota) g. 17.00-20.00.
KONTAKT: Julietta Miara; juliamiara@gmail.com, tel. 0 663 224 420

PROFESJONALNA DIAGNOZA TALENTÓW,

czyli kierowca czy pasażer własnego życia

Realizacja Twoich marzeń i rozpoznanie własnej misji życiowej nie będzie możliwe, jeśli nie rozpakujesz prezentu w postaci złożonych w Tobie talentów.

Czy wiesz, że posiadasz kapitał zdolności i predyspozycji, z których nawet nie zdajesz sobie sprawy? Warsztaty poświęcone poznawaniu siebie, swoich kompetencji w zakresie wiedzy i umiejętności, zebraniu osiągnięć i dokonań oraz określeniu tego, co jest dla Ciebie ważne. Całość składa się z trzech części.

PROWADZĄCA: JOANNA SAŁAJCZYK – konsultant kariery i rozwoju osobowościowego. TERMIN PIERWSZEGO ETAPU: 25 października 2009, niedziela, g. 10.00-18.00.
KONTAKT: Agnieszka Gadowska, 0 660 17 94 17, aga.gadowska@gmail.com

więcej: www.StudioPromocji.com

NASI PARTNERZY

18 października (niedziela), godz. 17:00
Powrót magii? Robert Tekieli i jego goście.
Wstęp wolny

25 października (niedziela), godz. 12:30
„Pan Kuleczka". Teatr Szklana Kula, Zielone Słońce.
Przedstawienie dla dzieci i warsztaty. Wstęp wolny.

25 października (niedziela), godz. 17:00
Film „Once", reż. J. Carney. W cyklu Dobre Kino. Wstęp 10 zł

www.dobremiejsce.org

CD MAM

NOWOŚĆ!

LUDZIE Z MARZENIAMI (CD podwójna)

Nagranie audio widowiska MAM oddaje pasję, ekspresję i pomysłowość gości w mierzeniu się z pragnieniami, by robić to, co w sercu gra: zmienić styl życia z cudzego na własny, puścić w ruch talenty, odkryć w sobie prawdziwą wartość i znaleźć partnera życiowego. To praktyczna podpowiedź, jak odgrzebać swoje marzenia i wcielić je w życie. Wśród gości: Konrad Milewski – top menedżer i coach, Marta Godzisz-Gnoza (Godzia) – gejzer pomysłów na chwytanie codziennych okazji wiodących ku szczęściu, Urszula Tataj-Puzyna – położna-anioł, wzór w odzyskiwaniu siebie jako kobiety z marzeniami oraz Katarzyna i Szymon – „kochankowie" znalezieni w korcu maku. Ekspert: Joanna Sałajczyk – „skaner" wynajdujący w ludziach talenty i motywujący do korzystania z nich. Uwaga: duża dawka humoru. Zacznij marzyć i działaj na jawie!

SEKSOWNA MIŁOŚĆ (CD podwójna)

Czy seksualność nas determinuje? Czy istnieje tzw. „dopasowanie seksualne"? Czy można zbudować szczęśliwy związek zaczynając od współżycia? Dlaczego warto czekać z seksem do ślubu? Co znaczy dzisiaj być prawdziwie męskim mężczyzną i kobiecą kobietą? Jak samoakceptacja pomaga w tworzeniu szczęśliwych małżeństw? Gość specjalny Dawn Eden, amerykańska dziennikarka, opisująca dramat osób żyjących w stylu „seks w wielkim mieście" w autobiograficznej książce „Dreszcz czystości". Wśród gości seksuolog i psychoterapeuta Ewa Maciocha, mediator rodzinny Bogdan Janowski, doktor teologii moralnej o. Jerzy Kielech, nietuzinkowe młode małżeństwo Ani i Marcina Brzostków oraz Patrycja Sakiewicz, singiel o ciekawych przemyśleniach na temat współżycia. Pytania widzów i konkretne odpowiedzi gości. Zabawne scenka teatralna na początek.

SEKS JEST OK! (CD potrójna)

Te płyty zmieniają życie! Sprawy seksualności stawiają we właściwej pozycji – z głowy na nogach. To zapis pełnego pasji, humoru i konkretów trzydniowego konwersatorium MAM pod tym samym tytułem. Kompakt zawiera trzy płyty: 1. Erotyka jak muzyka, czyli ciało do kochania; 2. Tylko dla dorosłych, czyli celebracja aktu miłosnego; 3. Grzech czy nie grzech, czyli sądy i przesądy na temat pożycia seksualnego. Goście spotkania: o. Ksawery Knotz, kapucyn, doktor teologii pastoralnej, znany z mówienia bez uników o sferze seksualności, prowadzi warsztaty i rekolekcje o tej tematyce; Bożena i Bogusław Bernardowie, doradcy rodzinni, małżeństwo z wieloletnim stażem; Agnieszka Kalinowska, psychiatra; Emil Walendzik, psycholog. Koncepcja i prowadzenie: Mira Jankowska, „rektor" MAM.

RECEPTA NA MIŁOŚĆ (CD podwójna)

To zapis audio widowiska, w którym gościem specjalnym był Josh Mc Dowell, autor bestsellerowych książek m. in. na temat samoakceptacji i budowania szczęśliwych związków, ekspert od spraw budowania dobrych relacji z samym sobą i innymi oraz ze Stwórcą. Wystąpili też Beata i Bogdan Janowscy, mediatorzy rodzinni i konsultanci małżeńscy, niezmiennie zakochani w sobie, choć mają wiele lat stażu małżeńskiego i trzech dorosłych synów. Spotkanie piękne i porażające głębią, prawdą i podpowiedziami, jak żyć by żyć pełnią. Przy okazji dużo śmiechu i wzruszeń. Scenka na okrasę.

JAK MÓWIĆ BY SIĘ ZROZUMIEĆ? (CD podwójna)

Czy kobieta i mężczyzna mają odmienne systemy komunikowania się? Czy mówimy różnymi językami? Jak nauczyć się języka płci przeciwnej? Czy nasze mózgi pracują inaczej? Dlaczego tak trudno nam się porozumieć i co robić, by właściwie odczytywać sygnały pozasłowne?

LUDZIE Z PASJĄ!

Pasja jako namiętne zaangażowanie w coś, pragnienie życia na full, szybowanie wysoko i daleko… Czy dotyczy to tylko wybrańców? Ta sesja MAM udowadnia, że każdy z nas jest człowiekiem, w którym drzemią pasje, a przynajmniej tęsknoty za życiem z pasją. Spotkanie wywołało łzy śmiechu i wzruszenia. Ci, którzy byli na nim osobiście, do dziś wspominają siłę, jaką poczuli od osób, które dzieląc się swoimi doświadczeniami inspirują innych.

JAK STWORZYĆ UDANY ZWIĄZEK

Czego pragną kobiety i za czym tęsknią mężczyźni? Najczęściej nie wiemy i nie domyślamy się tego… Tu znajdziesz podpowiedź! O budowaniu szczęśliwego związku mówią Jacek Pulikowski z Poznania, mąż i ojciec, autor wielu publikacji na temat budowania więzi kobieta-mężczyzna oraz Bożena i Bogusław Bernardowie – doradcy rodzinni z Warszawy. Na okrasę dwa doskonałe teksty Joanny Sałajczyk, konsultanta ds. rozwoju osobistego z praktycznymi poradami !

JAK UZDROWIĆ MIŁOŚĆ (CD podwójna)

Miłość nie zaczyna się od zakochania. Uczymy się jej w domu rodzinnym, nie zawsze wynosząc stamtąd najlepsze wzorce. To, czym nasiąkniemy w rodzinie, z której pochodzimy, przenosimy we własne związki. Gdy zakochanie mija, miłość zaczyna chorować, bo ukazują się wtedy wszystkie nasze „dziury" i „niedokochania". O etapach w rozwoju miłości, o „tańcu zranień i uzdrowień" w fascynujący i humorystyczny sposób mówi dr Martin Rovers, psycholog i psychoterapeuta z Ottawy (Kanada), towarzyszy mu żona, Elżbieta. Spotkanie zawiera także liczne pytania i odpowiedzi. Całość prowadzi Mira Jankowska.

KOBIETA+ MĘŻCZYZNA CONTRA WYŚCIG SZCZURÓW

Poruszające spotkanie z tymi, którzy przeszli przez pracoholizm, bezsenność i bieg w kieracie wyścigu szczurów. Powrót do wolności jest trudny, ale możliwy. Ostrzeżenie przed spiralą śmierci i praktyczne podpowiedzi jak się z niej wyrwać. Wstrząsająca opowieść menedżera i finansisty o jego walce, by wyrwać się z pracoholizmu i bezsenności. Walka o siebie i rozpadającą się rodzinę. Gość honorowy John Roth, generał Armii Amerykańskiej, biznesmen, sekretarz generalny Stowarzyszenia Biznesmenów Katolików LEGATUS, dzieli się doświadczeniami z własnego życia zawodowego i osobistego w tej materii. Towarzyszy mu żona – Nancy. Na początku, jak zwykle, zabawna scenka aktorska.

SINGIEL SZUKA SINGIELKI (CD podwójna)

Myślisz, że nie masz już szansy na znalezienie partnera życiowego? Czy miłość stawia granice wiekowe? Gdzie i jak znaleźć drugą połówkę? Jak rozpoznać, że to on/ona? Jak zacząć znajomość i jak jej nie zmarnować? Czy są strategie na „udany połów"?

CZYSTY SEKS! (CD podwójna)

Ten produkt to 2 CD – pierwsza (70 min) zawiera zapis żywiołowej sesji MAM o tym tytule, w której wzięli udział Bożena i Bogusław Bernardowie, o. Ksawery Knotz kapucyn oraz dr Andrzej Wiśniewski, psychoterapeuta. Scenka teatralna inicjuje całość. Na drugiej płycie (42 min) znajdują się dwie audycje z autorskiego cyklu Miry Jankowskiej pt. ŻYCIE JEST PIĘKNE, emitowanego w Radiu Józef. Rozmówcą Autorki jest jeden z najodważniejszych duchownych, poruszający bez uników tematykę seksualności – o. Ksawery Knotz. Ostra jazda! Całość – 112 min.

MIŁOŚĆ, PIENIĄDZE, SUKCES (CD/DVD)

Ta sesja MAM dotyczy poszukiwania sposobów na łączenie życia osobistego, małżeńskiego i rodzinnego z zawodowym, tak by osiągnąć prawdziwy sukces, czyli pełne szczęście. Gość specjalny: John Roth, były generał Armii Amerykańskiej, doradca prezydentów USA, sekretarz generalny Stowarzyszenia Biznesmenów Katolików LEGATUS. Występują też nietuzinkowi bohaterowie „zwyczajni-nadzwyczajni" z Polski. Dodatkowo – prześmieszna aktorska scenka.

PANI DOMU CZY KURA DOMOWA

Zarządzanie firmą „RODZINA MSP" (Małe/ Średnie Przedsiębiorstwo) wymaga długiej listy kwalifikacji. Mimo to często nie czujemy się komfortowo będąc w roli żony i mamy, kiedy obowiązki zatrzymują nas w domu. Pytamy, od czego zależy nasze poczucie wartości, jak żyć pełnią życia i gdzie szukać szczęścia. Brawurowy dr Andrzej Wiśniewski – psychoterapeuta rodzinny w żywiołowym dialogu z kilkoma paniami. Świetna scenka.

JAK POKOCHAĆ TEŚCIOWĄ / JAK POKOCHAĆ SYNOWĄ

Trudne, ale możliwe. Czasem wystarczy niewiele, by zmieniło się dużo. Trzeba chcieć. Tu znajdziesz praktyczne podpowiedzi jak sobie radzić w trudnej lub beznadziejnej sytuacji. Ekspertem jest Wanda Napieralska z Poznania, doradca rodzinny, żona, mama i teściowa. Bohaterowie spotkania to Katarzyna i Paweł – małżeństwo z 9-letnim stażem i 3 dzieci oraz Bożena i Bogusław – 25 lat w małżeństwie i 5 dzieci w dorobku. Humorystyczna scenka aktorska na rozpoczęcie.

TOKSYCZNE ZWIĄZKI (CD podwójna)

Ta sesja dotyczy powodów, dla których nie umiemy nawiązywać bliskich relacji, przestajemy być szczęśliwi w naszych związkach, nie rozumiemy, dlaczego się tak dzieje i nie wiemy jak temu zaradzić. Tu znajdziesz praktyczne podpowiedzi, by zacząć to zmieniać.

NIE BÓJ SIĘ KRYZYSU!

Czy kryzys więzi lub kryzys osobowościowy jest nieuniknionym doświadczeniem? O czym informuje? Z czego wynika i ku czemu ma prowadzić? Dlaczego warto się z nim zmierzyć? Jak sobie radzić, żeby wyjść z niego zwycięsko i co to znaczy? O kryzysach i ich pokonywaniu mówią nasi eksperci: Danuta Longić – psycholog i psychoonkolog, terapeuta, pracuje z parami i rodzinami; Alicja Krata – mediator, dr Jacek Pulikowski – autor publikacji i książek o tematyce rodzinnej. Scenka teatralna wprowadza w temat.

Nasze produkty możesz zamówić przez
www.akademia24.pl