

DLA RODZICÓW...

- „O tym, co robi się samo”

Są rzeczy, które robią się same. Wszyscy, oprócz dorosłych, to wiedzą. Dziura w skarpecie robi się sama, prawda? Kolano samo się ociera. (...) Samo się rozlewa, samo się gubi, samo się brudzi. Wszyscy znają wiele przykładów, gdy coś dzieje się samo. Dorośli też, ale udają, że nie znają.

Jeśli coś można nazwać, przestaje być nieważne i zaczyna być czyjeś. Wszystko chciałoby być czyjeś, więc warto uczyć się wszystko nazywać.

- **Sikorski Wiesław**

- **„Poza słowami”**

Autor wykonał imponującą pracę: przedstawił stan dostępnych badań na ten temat, opisał (miejscami bardzo detalicznie) wiedzę na temat poszczególnych elementów tego, co zwykliśmy nazywać kanałami komunikacji niewerbalnej, z podziałem na rozmaite konteksty.

Książka ma charakter dość podręcznikowy, dlatego – choć niewątpliwie jest skarbnicą wiedzy – trudno przeczytać ją w trybie ciągłym. Być może z tego powodu szczególnie wybiją się rozdział na temat kształtowania wizerunku. Dopiero tutaj autor pozwala sobie na bardziej narracyjne, anegdotyczne spojrzenie, a cały rozdział staje się opowieścią o praktycznych aspektach wykorzystania przekazanej wiedzy w polityce, mediach oraz podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Jeżeli chcesz dowiedzieć się, dlaczego Andrzej Duda odniósł sukces wyborczy (bądź może ostrożniej: które z niewerbalnych aspektów jego zachowania mogły wpłynąć na przychylność wyborców), jak dominacja telewizji nad radiem wpłynęła na wyniki wyborów w USA i zdecydowała, że John F. Kennedy pokonał w walce wyborczej Richarda Nixona w 1960 roku mimo słabszego poziomu merytorycznego – możesz sięgnąć od razu do tego rozdziału, bez obawy, że nie odnajdziesz się poza kontekstem całości książki. Konkretnie przykłady, analiza sytuacji politycznej w Polsce i na świecie, a także nieco większa swada językowa sprawiły, że ten rozdział czyta się z dużą ciekawością i przyjemnością.

- **Zapart Agnieszka** „O rozwijaniu, tworzeniu, robieniu dla siebie i dla innych miłości, szacunku, empatii i uważności”

Myślę, że zeszyt ćwiczeń Agnieszki Zapart jest ciekawą propozycją dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z poznawaniem siebie albo dla takich, które chcą ją rozpocząć. Dla osób, które już kawałek po tej drodze przeszły – ćwiczenia nie będą niczym nowym i nie zaskoczą swoją treścią. A szkoda, bo jego cena jest dość wysoka jak na publikacje tego typu (wiem, wiem, Autorka wydała książkę sama).

Zeszyt niesie jednak pozytywne przesłanie – takie jak tytuł – że „miłość i szacunek się robi”. Nie są to rzeczy dane raz na zawsze, przy urodzeniu. Miłości i szacunku do siebie zawsze możemy się nauczyć, zawsze możemy rozpocząć nad nimi pracę (do której dobrym wstępem będzie ta książka, a którą możemy potem kontynuować np. na terapii). To jest dobra nowina. Nieważne, jak do tej pory było w naszym życiu, jak traktowaliśmy siebie i innych (wiem, że wiecie, że to ma związek), to zawsze możemy to zmienić, zacząć od nowa, zacząć inaczej, lepiej. I świat na tym skorzysta!

ŹRÓDŁO: <https://opsychologii.pl/o-rozwijaniu-tworzeniu-robieniu-dla-siebie-i-dla-innych-milosci-szacunku-empatii-i-uwaznosci.html>