

BOGDAN DE BARBARO

PO CO ŚWIATU
**PSYCHO
TERAPIA**

© Wydawnictwo WAM, 2023

© Bogdan de Barbaro, 2023

© Tygodnik Powszechny, 2023

© Agora SA, 2023

Opieka redakcyjna: Damian Strączek

Korekta: Monika Karolczuk, Magdalena Koch

Projekt okładki: Adam Gutkowski

Fot. na skrzydełku okładki © Maria de Barbaro

Opracowanie graficzne i skład: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-3500-3

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk: SKLENIARZ • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.o
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

Spis treści

Od autora	7
POCZĄTEK	
Słowa, które leczą (rozmawiała Hanna Łabędzka, lat 10).	15
I POKONAĆ SWOJĄ HISTORIĘ	
Gra w obwinianie (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	23
Leczenie niezabliźnionych ran (rozmawiał Artur Sporniak)	38
Partnerzy z bagażem (rozmawiał Marek Rabij)	45
Historia terapeutyczno-alegoryczna z epilogiem	54
II REAGOWAĆ NA KRYZYSY	
Jak żyć i nie zwariować (rozmawiała Kalina Błażejowska)	61
Senior w czasach postindustrialnych (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	77
Bez złotej korony (rozmawiali Anna Goc i Marcin Żyła).	94
Jestem smutny czy choruję na depresję?	102
Korona sprawdza (rozmawiał Michał Okoński)	106
Przychodzi szatan do lekarza (rozmawiał Tomasz Ponikło)	122
Diabeł tkwi w głowie (rozmawiali Anna Goc i Marcin Żyła).	132
Nadzieja: jaka i na co?	139
III BUDOWAĆ RELACJE	
Król głupszy od królowej (rozmawiała Katarzyna Kubisiowska)	149
O przyczynowości kolistej	157
Rozmowy wewnętrzne (rozmawiali Dariusz Jaworski i ks. Jacek Prusak).	161
Kłótnia jest lepsza niż obojętność (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	170
Córka bez ojca stale go szuka (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	183

Po co ktoś inny mówi (w moim imieniu)?	197
Zadania miłosne (rozmawiała Katarzyna Kubisiowska)	201

IV ODNALEŹĆ W SOBIE OBYWATELA

Pokorę można łączyć z odwagą (rozmawiała Agnieszka Jucewicz) . . .	213
Odwaga niejedno ma imię...	228
Idzie groźne (rozmawiali Michał Kuźmiński i Marcin Żyła)	232
Siła bezsilnych (rozmawiali Katarzyna Kubisiowska i Marek Kęskrawiec)	244
„Bo polityka mnie nie interesuje...” (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	256
Obywatelu, nie emigruj...	262
Spojrzenie psychoterapeuty na współczesne pandemic	266

V ZROZUMIEĆ SIEBIE

Zawsze prawdziwi prowokowalibyśmy niezłe katastrofy (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	281
Czy twój umysł jest twój?	301
Słabości silnych (rozmawiali Marcin Żyła i Artur Sporniak)	306
Wszędobylska medycyna?	311
Lęki bywają użyteczne (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	315
Na tym świecie nie ma mety	332
Myśl pozytywnie (ale odróżniaj dobro od zła)	336
Co czujesz? Niekoniecznie posługuj się emotikonem (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	340
Zapał światła przeciwmgielne...	354

POST SCRIPTUM

<i>Lot nad kukulczym gniazdem – pół wieku później</i>	367
Nota redakcyjna	381