



# Nastoletnie miłości

Jak rozpoznać emocje swoje i innych

PRAWDZIWE PROBLEMY, CIEKAWY HISTORIE, WSKAZÓWKI PSYCHOLOGICZNE I PSYCHOZABAWY!



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat

Projekt okładki: ULABUKA

Ilustracje w książce i na okładce: Krzysztof Rembeliński

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/nasmil>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

ISBN: 978-83-283-2245-5

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Rozdział 1. Zakochanie</b>                           | <b>13</b> |
| Kochliwa Lemurka  | 13        |
| Zakochanie to nic złego!                                | 15        |
| Co powiedzą ludzie?                                     | 16        |
| Czy on mnie kocha?                                      | 16        |
| Po czym Agata może poznać, że Alek się w niej zakochał? | 17        |
| Co sprzyja zakochanym?                                  | 21        |
| Zakład o romantyzm                                      | 21        |
| Jak reagują zakochane dziewczyny?                       | 22        |
| O czym myślą zakochani chłopcy?                         | 22        |
| Przestrogi dla zakochanych                              | 23        |
| <br>  |           |
| <b>Rozdział 2. Oczarowanie</b>                          | <b>27</b> |
| Punkt widzenia Alka                                     | 27        |
| Co by było, gdyby...                                    | 29        |
| Kto miał rację?   | 29        |
| Co groziło Alkowi?                                      | 30        |
| Dlaczego właśnie Agata?                                 | 30        |
| Sztuka oczarowywania                                    | 31        |
| Podobieństwa czy przeciwieństwa?                        | 32        |
| Co zniewala chłopaków?                                  | 33        |
| Co pociąga dziewczyny?                                  | 33        |
| Na co powinieneś/powinnaś uważać?                       | 34        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Rozdział 3. Nieśmiałość</b>                     | <b>39</b> |
| Onieśmielony Alek                                  | 39        |
| Oswajanie paniki                                   | 40        |
| Co zrobić z ponownym rozedrganiem?                 | 41        |
| Długa przerwa i przekroczony dystans               | 42        |
| Sposób na naturalność                              | 43        |
| Nieśmiałość też chce być lubiana                   | 44        |
| Antidotum na nieśmiałość                           | 45        |
| Zabawy z nieśmiałością                             | 45        |
| A może spojrzeć na siebie łaskawiej?               | 47        |
| Zadania, które pomogą Ci poczuć się pewniej        | 47        |
| <b>Rozdział 4. Pierwsza randka</b>                 | <b>53</b> |
| Spacer Lemurki i Alka                              | 53        |
| Czy to była randka?                                | 54        |
| Przygotowania do pierwszej randki                  | 55        |
| Najfajniejsze miejsca na pierwszą randkę           | 55        |
| Plan pierwszej randki — o czym warto pamiętać?     | 55        |
| Pierwsza randka — jak długo?                       | 56        |
| Co na siebie włożyć?                               | 57        |
| Zachowanie na pierwszej randce                     | 58        |
| Rozmowa na pierwszej randce                        | 59        |
| Na co uważać?                                      | 60        |
| Jak było?  | 61        |
| Następne spotkanie — „tak” czy „nie”?              | 62        |
| Kto proponuje randkę?                              | 62        |
| <b>Rozdział 5. Kolejne randki</b>                  | <b>65</b> |
| Agata i Alek na lodach                             | 65        |
| Praca nad kolejnymi randkami                       | 66        |
| Jak to zrobić?                                     | 67        |
| Przestroga   | 67        |
| Jak ona/on mnie widzi?                             | 68        |
| Jak uatrakcyjnić kolejne randki?                   | 68        |
| Dziewczyna na randkach — style zachowań            | 69        |
| Chłopak na randkach — style zachowań               | 71        |
| Zmiana zdania, czyli bezbolesne przerywanie randek | 72        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Rozdział 6. Pierwszy pocałunek</b>                                     | <b>75</b>  |
| Przed pierwszym pocałunkiem   | 75         |
| Pocałunek z zaskoczenia   | 76         |
| Planować pierwszy pocałunek czy nie?                                      | 77         |
| Przewidywać, co może się nie udać, czy nie?                               | 77         |
| Jak rozpoznać, czy całujesz właściwą osobę?                               | 78         |
| Co wskazuje, że dziewczyna jest przychylna pocałunkowi?                   | 78         |
| Przygotowania do pierwszego pocałunku                                     | 79         |
| Jak poradzić sobie z nerwami przed pocałunkiem?                           | 79         |
| Z pogaduch o pierwszym pocałunku  | 80         |
| Pół żartem, pół serio — ciekawostki                                       | 81         |
| <b>Rozdział 7. Wielka miłość</b>  | <b>85</b>  |
| Wielka miłość Alka i Lemurki  | 85         |
| Wielka próba miłości nastolatków  | 86         |
| Pierwsza kłótnia  | 88         |
| Czym jest wielka miłość?  | 89         |
| Po czym poznać, że to wielka miłość?                                      | 91         |
| Czy wielka miłość przemija?   | 92         |
| Udowodnione przez psychologów!  | 92         |
| <b>Rozdział 8. Uzależnienia: gry komputerowe,<br/>internet, telewizja</b> | <b>95</b>  |
| Pierwsze niepokojące symptomy   | 96         |
| Walka o gry komputerowe   | 96         |
| Jak Alek wygrał z uzależnieniem?  | 97         |
| Internetowa pułapka   | 98         |
| Do przemyślenia   | 99         |
| Zagrożenie uzależnieniem od telewizji                                     | 100        |
| Jak rozpoznać uzależnienie od komputera, gier, TV?                        | 101        |
| Jak radzić sobie z nałogiem?  | 101        |
| <b>Rozdział 9. Znajomość z internetu</b>                                  | <b>107</b> |
| Internetowe pogaduchy Agaty   | 107        |
| Internetowa znajomość Agaty i Kuby  | 108        |
| Dlaczego nawiązuje się kontakty przez internet?                           | 110        |

|  |            |
|--|------------|
| Kto jest atrakcyjniejszy?  | 110        |
| Przenieść internetową znajomość do realu czy nie?                  | 111        |
| Czy zawierać znajomości przez internet?                            | 112        |
| Czy można coś stracić przez internetowe znajomości?                | 113        |
| Czy można coś zyskać?  | 113        |
| Jak rozpoznać niebezpieczeństwa?                                   | 114        |
| Jak rozmawiać przez internet...                                    | 114        |
| <b>Rozdział 10. Zazdrość</b>                                       | <b>119</b> |
| Różne oblicza zazdrości  | 119        |
| Narastanie zazdrości   | 120        |
| Jak objawia się zazdrość?  | 121        |
| O co można być zazdrosnym/-ą?                                      | 121        |
| Po czym poznasz zazdrośnika/zazdrośnicę?                           | 121        |
| Typowe cechy zazdrośników/zazdrośnic                               | 123        |
| Kto jest bardziej zazdrosny — dziewczyny czy chłopcy?              | 123        |
| Czy z zazdrości można wyrosnąć?                                    | 124        |
| Jak postępujesz, gdy ogarnie Cię uczucie zazdrości?                | 124        |
| Jak skutecznie radzić sobie z własną zazdrością?                   | 126        |
| Jak skutecznie radzić sobie z zazdrośnikami/zazdrośnicami?         | 127        |
| Czy wiesz, że...?  | 127        |
| <b>Rozdział 11. Nieszczęśliwa miłość</b>                           | <b>133</b> |
| Nieszczęśliwa miłość Kuby  | 133        |
| Miłosne wyznanie   | 134        |
| Rodzaje nieszczęśliwych miłości                                    | 135        |
| Jak przeżywane są nieszczęśliwe zakochania?                        | 137        |
| Jakie zagrożenia niesie ze sobą nieszczęśliwa miłość?              | 137        |
| Czy z nieszczęśliwej miłości da się wyleczyć?                      | 138        |
| Sposoby na nieszczęśliwą miłość                                    | 138        |
| Jak u kogoś zakochanego bez wzajemności rozpoznać stan depresyjny? | 141        |
| Jak pomóc osobie nieszczęśliwie zakochanej?                        | 142        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Rozdział 12. Zerwanie</b>                    | <b>147</b> |
| Nerwowe reakcje Agaty i Alka                    | 147        |
| Konsekwencje nieprzebierania w słowach          | 148        |
| Zerwać czy nie?                                 | 148        |
| Czy ona przypadkiem ze mną nie zerwie?          | 149        |
| Okoliczności zerwania Agaty z Alkiem            | 149        |
| Pytanie Alka i prośba Agaty                     | 150        |
| Jak nie dopuścić do rozstania?                  | 150        |
| Kiedy i jak decydować o zerwaniu?               | 152        |
| Jak o tym poinformować drugą osobę?             | 152        |
| W jakich okolicznościach najlepiej to zrobić?   | 153        |
| Czego unikać podczas zrywania?                  | 154        |
| Na co uważać, zrywając z dziewczyną/chłopakiem? | 154        |
| Jak przeżyć zerwanie?                           | 155        |
| Jak NIE (!) zachowywać się po rozstaniu?        | 156        |
| <br>  |            |
| <b>Rozdział 13. Samotność</b>                   | <b>159</b> |
| Samotność Agaty                                 | 159        |
| Samotność Alka                                  | 160        |
| Rodzaje i przyczyny samotności                  | 161        |
| Co zrobić z samotnością...                      | 163        |
| Sprawdzone sposoby na samotność                 | 166        |
| Jak postępować z samotnikiem?                   | 168        |
| <br>  |            |
| <b>Rozdział 14. Kompleksy</b>                   | <b>171</b> |
| Agata i jej kompleksy                           | 171        |
| Alek wobec kompleksów                           | 172        |
| Podpowiedź dla Alka                             | 173        |
| Jak to jest z tymi kompleksami?                 | 173        |
| Walka z kompleksami — fazy 😊                    | 174        |
| 1. Ciało  | 179        |
| 2. Dusza  | 179        |
| 3. Umysł  | 180        |
| 4. Umiejętności                                 | 181        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Rozdział 15. Koleżeństwo</b>                         | <b>189</b> |
| Sprawdzone koleżanki Agaty                              | 189        |
| Fałszywe koleżeństwo                                    | 190        |
| Dlaczego relacje koleżeńskie są ważne i potrzebne?      | 191        |
| Jak dobrać kolegów/koleżanki?                           | 193        |
| Jak nawiązać i utrzymać dobre relacje koleżeńskie?      | 193        |
| Co zrobić, by być lubianym?                             | 194        |
| Czego się wystrzeżać?                                   | 195        |
| Jak rozpoznać fałszywych kolegów / fałszywe koleżanki?  | 196        |
| Kiedy odciąć się od toksycznych kolegów/koleżanek?      | 197        |
| Jak postępować z toksycznymi kolegami/koleżankami?      | 198        |
| Nowi koledzy / nowe koleżanki... a co ze starymi?       | 199        |
| <b>Rozdział 16. Ciuchy — sprawa ważna dla dziewczyn</b> | <b>203</b> |
| Szafa Agaty   | 203        |
| Styl Agaty  | 205        |
| „Ciuchomania” koleżanek Lemurki i inne modowe bziki     | 206        |
| Ciuchy a figura   | 208        |
| Jak być dobrym doradcą w kwestiach modowych?            | 210        |
| <b>Rozdział 17. Zakupy</b>                              | <b>213</b> |
| Weekendowe szaleństwo zakupowe                          | 213        |
| Upodobania zakupowe                                     | 215        |
| Oszczędzanie  | 216        |
| Zakupoholizm  | 216        |
| Jak kupować z głową?                                    | 217        |
| <b>Rozdział 18. Czas wolny</b>                          | <b>221</b> |
| Ale nuda!   | 221        |
| Nieoczekiwana pomoc                                     | 223        |
| Przyczyny znudzenia                                     | 223        |
| Jak odkryć swoje zainteresowania?                       | 224        |
| Jak organizować i uatrakcyjnić swój czas wolny?         | 227        |
| Wakacje — czas wolny a nagłe przypadki                  | 228        |
| Dostrzeż zdarzenie!                                     | 229        |
| Nie daj się wprowadzić w błąd!                          | 230        |



|   |            |
|---|------------|
| Staw czoła odpowiedzialności! Weź ją na siebie!   | 230        |
| Rozpoznaj, jakiej formy pomocy potrzebuje poszkodowany!   | 231        |
| Zdecyduj się na interwencję!  | 231        |
| <b>Rozdział 19. Przyjaźń</b>  | <b>235</b> |
| W poszukiwaniu przyjaźni  | 235        |
| Oczekiwania wobec przyjaciela/przyjaciółki  | 236        |
| Co robić, by być dobrym przyjacielem / dobrą przyjaciółką?  | 237        |
| Po czym rozpoznać pseudoprzyjaźń?   | 237        |
| Ilu mieć przyjaciół?  | 239        |
| Jak nie stracić przyjaciół?   | 240        |
| <b>Rozdział 20. Inność — tolerancja</b>   | <b>243</b> |
| Tolerancja w klasie Agaty   | 243        |
| Kto może być ofiarą uprzedzeń?  | 244        |
| Co powoduje uprzedzenia i dyskryminację?  | 244        |
| Jak zmienić stereotypowe przekonania?   | 245        |
| Jak osłabić lub usunąć czyjeś uprzedzenia związane z niepełnosprawnością, wyznaniem, kolorem skóry, pochodzeniem? | 246        |
| Co to znaczy być tolerancyjnym/-ą?  | 247        |
| <b>Rozdział 21. Szkoła</b>  | <b>249</b> |
| Nauczyciele Lemurki   | 249        |
| Koledzy i koleżanki z klasy Agaty   | 250        |
| Jak układać relacje z nauczycielami?  | 251        |
| Jak dogadać się z rówieśnikami?   | 254        |
| Dobrze wybierz szkołę ponadgimnazjalną i zawód  | 257        |
| Co robić po gimnazjum?  | 257        |
| Rachunek sumienia   | 258        |
| Na co stawiać?  | 258        |
| Czego unikać?   | 259        |
| Gdzie szukać pomocy?  | 259        |
| Skąd czerpać informacje?  | 260        |
| <b>Zakończenie</b>  | <b>263</b> |



Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku!

Nie wiem, jak Ci na imię, ile właściwie masz lat, jak wyglądasz, co lubisz, czego nie cierpisz, o czym marzysz, czego się boisz, co Cię rozwesela, a co złości, co Cię uskrzydla, a co dołuje. Nie wiem, co Cię nudzi, a co przyciąga Twoją uwagę... no cóż, nawet nie wiem, jaki masz widok z okna... Mogę sobie tylko wyobrazić, jaka/jaki jesteś, jaka/jaki możesz być, ale to będzie tylko moje wyobrażenie. Ty jesteś gdzieś — może daleko, może blisko, a może tuż obok — ze swoim światem, doświadczeniami, codziennością i będzie mi bardzo miło, jeśli sięgniesz po moją książkę. Nie chcę w niej dawać żadnych rad, szczególnie tych jedynie słusznych, bo takich nie ma. Wystarczy, jeżeli uda Ci się znaleźć w przytoczonych opowieściach jakiś mały odłamek, okruszek, który będzie pasował do Ciebie — niezależnie od tego, czy Cię rozśmieszy, czy zirytuje, czy wskaże Ci drogę, czy też potwierdzi to, co od dawna już wiesz. Najważniejsze, że jesteś Jedyną Taką, Niepowtarzalną, Wyjątkową Dziewczyną lub Jedynym Takim, Niepowtarzalnym, Wyjątkowym Chłopakiem!

Zapraszam Cię w podróż w głąb siebie razem z „Lemurką” i jej przyjaciółmi. Zwykle, codzienne życie szykuje nieoczekiwane zwroty akcji. Nie zawsze i nie wszystko idzie po myśli bohaterki... i może dobrze, bo dzięki temu uczy się, jak być szczęśliwą pomimo wszystko. Kieruje się instynktem, mniej lub bardziej zgodnym z prawdami psychologicznymi. Czy postępowałabyś/postępowałbyś podobnie na jej miejscu? Czy wychodzi jej to na dobre?

Historie tu przedstawione nie są moim wymysłem. Zdarzyły się naprawdę, tylko nie w jednym miejscu i czasie. Było oczarowanie i zakochanie. Dalej wielka miłość, randki, pocałunki. Pojawiały się znajomości, koleżanki i koledzy, tworzyły się przyjaźnie... ale nie zawsze było tak pięknie. Nie obyło się bez zazdrości, zdrad, rozczarowań, rozstań. Doskwierała też samotność, gdzieś czaiły się nieśmiałość i kompleksy, czyhały uzależnienia, pokusy (ciuchy, zakupy), pojawiły się zagrożenie nietolerancją, wrogość, nienawiść. Nadchodził też czas obowiązków, poszukiwania pasji i wyborów, na przykład związanych z profilem szkoły.

Jaki wybrać klucz do czytania tej książki? Jak czytać? Czy zacząć od pytań, które czasem sobie zadajesz? Czy zgłębić historię bohaterki? Czy wystarczy Ci same wskazówki dotyczące interesującego Cię zagadnienia? A może chcesz po prostu porozmawiać psychotesty, by pośmiać się z wyniku lub zadumać, czy aby nie ma w tym cienia prawdy o Tobie? Czytaj tak, jak Ci wygodnie! Nie ma tu chronologii, która utrudniłaby zrozumienie ostatniego rozdziału bez przeczytania pierwszego. A wiesz, że wybór przez Ciebie sposobu czytania też może coś o Tobie powiedzieć? Na przykład jeśli masz naturę myśliciela (filozofa), wybierzesz lekturę pytań pojawiających się we wstępie do każdego rozdziału. Lubisz akcję, podpatrywanie innych, życiowe przykłady — zagłębisz się w perypetie bohaterów przytoczonych historii. Wolisz konkrety, szybkie rozwiązania, chcesz wiedzieć już, teraz, natychmiast, co zrobić w danym przypadku — będziesz szukać odpowiedzi w części z poradami. Natomiast jeśli chcesz zabawić się w poznawanie siebie, to na początek rozwiążesz wszystkie psychotesty, oczywiście traktując wyniki z przymrużeniem oka.

Życzę Ci, byś składając tę książkę w całość, za każdym razem znajdowała/znajdował coś nowego, cennego dla siebie. Miłej lektury! I do zobaczenia gdzieś, kiedyś w naszej wędrowce przez życie!

*Autorka*



ROZDZIAŁ 1.

# Zakochanie

Chcesz się dowiedzieć, czy to, co się z Tobą dzieje, gdy się zakochasz, jest czymś wyjątkowym? Normalnym? Nienormalnym? Skąd na Twoim nosie wzięły się różowe okulary, przez które w tym czasie patrzysz na siebie i innych? Czy to, że posypałeś/-aś cukrem kanapkę z ogórkiem, zamiast ją posolić, to objaw roztargnienia, czy zakochania? Jak rozpoznawać swoje uczucia, by nie pomylić miłości do utraty tchu ze zwykłą zadyszka? A może pragniesz rozwikłać zagadkę, czy bardziej kochliwe są Twoje koleżanki czy koledzy? Skorzystaj z doświadczeń swoich rówieśników przedstawionych w tym rozdziale. Dowiedz się, jak można sobie komplikować różne sytuacje, ale też jak wyjść cało z miłosnych opresji. Wybierz wskazówki, które kiedyś i Tobie mogą pomóc 😊.

## Kochliwa Lemurka

Agata wydaje się nastolatką, jakich wiele. Wyróżnia się jednak spośród koleżanek tym, że jest ciągle zakochana. Wprawdzie co jakiś czas „obiekt” darzony przez nią uwielbieniem się zmienia, ale nie zmienia się siła uczuć dziewczyny. Agata jak się zakochuje, to na zabój, na śmierć i życie. Ma klasyczne objawy — nie je, nie pije, mało śpi, za to gada, gada, gada... o Krzyśku, o Maćku, o „Krzywym”, a ostatnio o Alku. Oczywiście nie o wszystkich naraz. Każdy miał swój czas. Krzyśkiem zachwycała się w szóstej klasie. W pierwszej klasie gimnazjum na tapecie byli Maciek

i „Krzywy”. Agata zapomniała nawet, jak „Krzywy” miał na imię, gdy w drugiej klasie pojawił się Alek. Doszedł do jej klasy w połowie semestru. Akurat trafił na godzinę wychowawczą, na której wyjątkowo nic ciekawego się nie działo. Nauczycielka usprawiedliwiała ze znużoną miną nieobecności i od czasu do czasu pokrzykiwała na nieszczęsnych wagarowiczów. Agata przeczuwała, że lada moment przyjdzie jej kolej na



wysłuchanie reprimendy. Niespodziewanie na tej trochę nudnawej, a trochę denerwującej lekcji Agacie zaczęło bić szybciej serce, spocily się dłonie, policzki się zarumieniły. Poczula ucisk w brzuchu. To Alek zrobił na Agacie tak piorunujące wrażenie. Jej oczy zmieniły się natychmiast, gdy wszedł do klasy. I z każdą minutą stawały się coraz większe, coraz bardziej okrągłe, zupełnie jak u lemura 😊. Stąd też wzięła się jej ksywka „Lemurka”. Te oczy zdradzały stan jej duszy. Agata tak samo, czyli od pierwszego wejrzenia, zakochiwała się w Krzyšku, w Maćku i w „Krzywym”, ale każdy z nich był tym jednym jedynym, wyjątkowym i na zawsze. Teraz przyszła kolej na Alka. To on zagościł w myślach dziewczyny. Wszystko, co nie było z nim związane, nie miało najmniejszych szans na przyciągnięcie jej uwagi. Takiej

konkurencji nie mogły wytrzymać ani frytki mamy, ani rolki z Aśką, ani piętnastka u Hanki. Kołem ratunkowym dla frytek, rolek i urodzin Hanki mogła być rozmowa z mamą o Alku, rozmowa z Aśką o Alku, pojawienie się Alka na imprezie u Hanki. Ten niepozorny dla innych blondyn stał się obsesją Agaty. Dziewczyna wkurzała się, że można w niej czytać jak w otwartej księdze. Koleżanki z klasy na przerwie śmiały się z maślanych oczu Agaty i z tego, że znów się zakochała. A ona zadrezczała się pytaniami: „Czy to coś złego, że się zakochałam? Dlaczego znajomi dziwnie wywracają oczami, gdy o nim mówię? Jak mam poznać, czy Alek także zakochał się we mnie? Co zrobić, by nie zorientował się, że straciłam dla niego głowę? Czy powiedzieć mu po prostu, że mi się podoba?”.

## Zakochanie to nic złego!

Nie obawiaj się! Agata też nie powinna mieć żadnych wątpliwości. Rozwiej je na samym początku! W zakochaniu nie ma nic niestosownego! Lemurka ma wyrzuty sumienia, że zakochała się po raz kolejny, i boi się, że przez to nie jest już wiarygodna. Zupełnie niepotrzebnie. To jest jej urok i specyfika. Ona po prostu szuka, rozgląda się i jej organizm reaguje na niektórych chłopców silniej, wysyłając sygnały, które ona odczytuje jako zakochanie. U jednych ten cudowny stan zmienia się w trwałe uczucie, u innych mija jak katar. Nie bój się! Zakochanie to nie choroba. (Choć niektórzy tak twierdzą i nawet zarejestrowali miłość na liście Światowej Organizacji Zdrowia jako pozycję F63.9. Zaś hiszpański pisarz i filozof José Ortega y Gasset w swoich *Szkicach o miłości* określił zakochanie jako „przejęciowy imbecylizm i psychiczną anginę”).

Zastanów się jednak chwilkę, czy można chorować na szczęście. Lemurka najzwyczajniej w świecie uwielbia, kiedy wszystko wiruje jej przed oczyma i gdy rozpiera ją szczęście. Czasem ma wrażenie, że jest uzależniona od tego stanu. A za to, co z nią się wtedy dzieje i co przeżywa każdy zakochany, odpowiadają dwie substancje: serotonina i dopamina, które regulują procesy chemiczne zachodzące w mózgu. Niedobór serotoniny może powodować między innymi problemy ze snem, zaś nadmiar dopaminy wywołuje stany euforii i sprawia, że zakochana osoba czuje się uskrzydłona.

Niestety zanika u niej zdolność do racjonalnej oceny sytuacji. Widzi to, co chce zobaczyć, czuje to, co chce czuć, słyszy to, co chce słyszeć.

## Co powiedzą ludzie?

Agata nie może się nadziwić niezbyt entuzjastycznym reakcjom koleżanek i rodziny na jej kolejne zakochania. Wszyscy dociekają, dlaczego tak szybko i łatwo zmienia obiekty swoich westchnień i dlaczego wszystkich dookoła zadręcza opowieściami o swoich wybrankach. Ona sama nie potrafi udzielić odpowiedzi na te pytania. A chodzi o to, że dziewczyna nie jest przygotowana, by przejść z fazy zakochania do fazy zaangażowania. To jednak nie powód do zamartwiania się. Na wszystko jest czas. Do pewnych zachowań i emocji dorasta się powoli, ponadto każdy dojrzewa w innym tempie. To, że Agata zakochiwała się z większą częstotliwością niż osoby niezaprzątające sobie głowy uczuciowymi marzeniami i wyobrażeniami, można wytłumaczyć tym, że takie skłonności wykazują wszyscy, którzy dużo oraz chętnie myślą i mówią o miłości romantycznej. Taka przemożna potrzeba dzielenia się swoimi emocjonalnymi doznaniem jest typowa dla zakochanych. Pamiętaj, nigdy nie rozmyślaj o tym, co powiedzą ludzie, bo to może blokować Twoje spontaniczne, naturalne zachowania. A szkoda byłoby nie zakochać się lub nie okazywać swojego uczucia z obawy przed tym, jak to skomentują znajomi. Na nich też miłość może spaść jak grom z jasnego nieba i będą zachowywać się bardzo podobnie jak Agata. Może warto im na to zwrócić uwagę? 😊

## Czy on mnie kocha?

Zakochani często stawiają podobne pytania. Bardzo chcą wiedzieć na sto procent, czy ich uczucie jest odwzajemnione, czy nie. Stają się wtedy szczególnie wrażliwi na sygnały, które wysyła ukochana osoba. Analizują każde jej zachowanie, spojrzenie, gest, słowo. Zdarzyło Ci się może doszukiwać w postępowaniu wybranki/wybranka dodatkowych znaczeń? To takie łatwe interpretować wszystko na swoją korzyść, lecz stąd już tylko krok do rozczarowania. Zakochani przeważnie są niecierpliwi. Gdy i Ty spo-



tkasz swoją miłość, poczekaj, aż będziesz już gotowy/-a, aby ujawnić swoje uczucie. Ciesz się niepewnością, niedopowiedzeniami, tajemniczością. To czas, gdy dopiero kiełkuje uczucie. Lepiej na siłę nic nie przyspieszać, tylko z zachwytem obserwować, jak niespodziewanie w Waszych sercach „coś” zaczyna wzrastać.

Czasem pojawia się pokusa, by jakoś sprawdzić osobę, w której się podkochujesz. Robi się wtedy różne głupie rzeczy. Na przykład wysłała się anonimowe esemesy, zasypuje mailami, podpuszcza się znajomych, by przetestowali dziewczynę/chłopaka, czy rzeczywiście jest zakochana/-y. Wystrzegaj się takich zachowań, bo niechcący możesz sobie narobić niezłego bigosu i całkowicie stracić zaufanie osoby, którą obdarzasz uczuciem. Tak więc nie kombinuj, jak przetestować delikwentkę czy delikwenta, ale postaw na szczerość! Perypetie zakochanych, choć podobne do tych z komedii romantycznych, w życiu nie zawsze kończą się happy endem.

## Po czym Agata może poznać, że Alek się w niej zakochał?

Zakochani są tacy podobni do siebie. Warto wiedzieć, jakimi prawami rządzi się uczucie, które ośwładnęło Agatą i Alkiem. Może dzięki temu uda Ci się inaczej spojrzeć na zakochanych kolegów i koleżanki lub na samego siebie.

1. **Zakochani uzależniają się od siebie.** Wydaje im się, że nie potrafią bez siebie żyć, pragną jak najczęściej ze sobą przebywać i spełniać swoje zachcianki. A dla osób przyglądających im się z boku wydają się ludźmi zniewolonymi. Chociażby dlatego, że gotowi są na największe wzajemne poświęcenia i wyrzeczenia. Ważniejsze dla nich jest to, co czuje ukochana osoba, niż to, co sami odczuwają.
  - Agata może obserwować, czy Alek chce jak najczęściej przebywać blisko niej i czy prowokuje w związku z tym takie sytuacje, które wiązałyby się ze spędzaniem czasu razem. Warto też, by spojrzała mu głęboko w oczy. Źrenice zakochanych osób zmieniają się, są wyraźnie powiększone. Można więc z nich wyczytać,

czy obecność drugiej osoby wywołuje ekscytację, czy nie. To jest jakiś znak, ale nie traktujcie go jako pewnika, bo wielkość źrenic zależy od wielu czynników. W prawidłowych warunkach ich rozmiar zależy od ilości padającego na nie światła. Jasne światło powoduje zmniejszanie źrenic, a im ciemniej, tym bardziej się rozszerzają. Może dlatego zakochani tak lubią przebywać w półmroku 😊.

- Niektórzy uważają, że nieodłącznym elementem zakochania jest zaborczość. Taka chęć zagarnięcia kogoś na własność jest dobra, ale tylko na chwilę. Potem możesz się straszliwie męczyc w złotej klatce miłości. Dlatego jeśli dziewczyna, do której wzdychasz, chce spędzać czas tylko z Tobą albo potencjalny wybranek zabrania Ci wyjść do kina z koleżanką, bo tak bardzo Cię kocha, nie ciesz się od razu, że to objaw szalonego zakochania. Nie zawsze tak jest. Wykorzystaj raczej tę sytuację, by sprawdzić, czy ukochana/-y uwzględni Twoje potrzeby. Rezygnacja ze swojego pragnienia, by sprawić Ci przyjemność, też może świadczyć o uczuciu. Pamiętaj tylko, by nie wpaść w pułapkę ciągłego testowania dziewczyny/chłopaka, bo to nigdy nie kończy się dobrze. Weź też pod uwagę, że jeśli kochasz, to i Ciebie kiedyś czekają wyrzeczenia na rzecz ukochanej bądź ukochanego.

2. **Zakochani wariują z radości.** Błysk w oku zakochanej osoby jest tak charakterystyczny, że trudno go pomylić z czymkolwiek innym. Do tego ta rozpierająca energia, gotowość do skakania i tańczenia na ulicy. To jedne z pozytywnych objawów zakochania.

- Wskazane jest, by Agata przyjrzała się, czy Alek staje się radośniejszy, gdy ona jest w pobliżu i okazuje mu swoje względy.
- Zakochani charakteryzują się niestety zmiennością nastrojów, od euforii do załamania, gdy pojawi się podejrzenie, że uczucie nie jest odwzajemnione. Agata powinna być przygotowana, że jej fantastyczny humor może się zmienić w każdym momencie, wystarczy, że odczyta zachowania Alka jako objaw odrzucenia. Dobrze też, by zwróciła uwagę, jak reaguje Alek, gdy ona postę-

puje wobec niego powściągliwie, i czy pojawia się u niego nutka żalu z tego powodu.

3. **Zakochani są delikatni i czuli, gotowi dla siebie na wszystko.**

Osoba, którą się kocha, staje się centrum wszechświata, skupia się na niej całą uwagę.

- Agata powinna obserwować, jakie gesty przy niej wykonuje Alek. Czy wobec niej jest bardziej ostrożny, delikatny, uważny niż wobec innych koleżanek? A może czasem zarumieni się przy niej i straci swoją pewność siebie? Gdy towarzyski, śmiały, wygadany chłopak nagle przy ukochanej staje się skępowany i podejrzanie milczący, to daje już do myślenia.

4. **Zakochani często cierpią na zaburzenia apetytu, snu, zmagają się z natrętnymi myślami** o tej jednej jedynej lub o tym jednym jedynym.

- Agata zauważyła u siebie te objawy. Ale skąd ma wiedzieć, czy Alek miał podobne? Tu też obserwacja mogłaby się sprawdzić. Oznaki takie jak zaspany wyraz twarzy, ziewanie czy niejedzenie na przerwach drugiego śniadania mogłyby być pewną odpowiedzią, aczkolwiek Alek może nie chcieć dać po sobie poznać, że jest zmęczony albo że stracił apetyt.

5. **Zakochani idealizują się wzajemnie.** Ukochana osoba ma same zalety, olśniewa, zachwyca, urzeka, jest naj...

- Agata może podpytać znajomych, czy Alek wyraża się o niej pochlebnie. Nie ma wątpliwości, że każdy komplement i każde miłe zdanie odnoszące się bezpośrednio do niej nosiłaby w sobie z wielką radością i przypominała w każdej chwili zwątpienia.
- Agata nie musi się przejmować, nawet jeśli Alek zauważyłby u niej jakieś wady. Zakochani przeważnie zdają sobie sprawę z niedoskonałości ukochanej osoby. Bagatelizują jednak te cechy albo uważają, że jest w nich wyjątkowy urok.

6. **Zakochani zmieniają się zewnętrznie lub wewnętrznie pod wpływem uczucia.** Starają się być lepsi, piękniejsi, modniejsi, grzeczniejsi. By zaimponować ukochanej osobie, potrafią zrezy-

gnować ze swoich przyzwyczajzeń i całkowicie wymienić zawartość swojej szafy, zmieniając swój styl ubierania. Dziewczyny mogą zrezygnować z czarnych dżinsów i T-shirtów na rzecz kolorowych sukienek, a chłopaki mogą nagle dbać o to, by mieć wyprasowane koszulki. Zmianie ulegają także priorytety i system wartości zakochanych. Nieraz jest to z korzyścią, choć zdarzają się też „metamorfozy niewypały”.

- Warto, by Agata zorientowała się, czy jej spotkanie z Alkiem wpłynęło na niego w sposób szczególny, czy znajomość z nią odmienia go w jakimś stopniu. Może to się odzwierciedlić w jego sposobie bycia, manierach albo wyglądzie.

7. **Zakochani lubią tajemniczość.** To, co jest zagadkowe, nieoczywiste, wzbudza zainteresowanie. Zarówno chłopaków, jak i dziewczyny pociąga to, co nowe, nieznanne. Osoba, którą obdarza się uczuciem, wydaje się wyjątkowym skarbem, nieuchwytnym i bezcennym. Trzeba go zdobyć, strzec, chronić. Nie wiadomo jednak do końca, jak to jest naprawdę z tym skarbem, jaki on jest w rzeczywistości.

- Dlatego lepiej, by Agata nie wykladała od razu wszystkich kart na stół. Czasem warto zachować pokerową twarz. Sztuka polega na tym, by umieć wyczuć odpowiedni moment na ujawnienie swoich uczuć, ale i wtedy lepiej zostawić coś do odkrycia.
- Czasem nie trzeba mówić wprost „podobasz mi się”, osoba zainteresowana i tak z pewnością to dostrzeże. Zakochanego/zakochaną mogą zdradzić spojrzenia, gesty, zachowanie i zwiększone zainteresowanie daną dziewczyną / danym chłopakiem. Agata obawiała, że nie uda jej się być wystarczająco tajemniczą przy Alku, na tyle, aby nie rozszyfrował jej uczuć. I nie były to obawy bezpodstawne. Trudno udawać obojętność, gdy czuje się motyle w brzuchu. Trzeba mieć wyjątkowe zdolności aktorskie, by zakamufłować swoje prawdziwe uczucia. Zwróć uwagę, że jeśli coś zostaje tylko w domysłach, a nie jest nazwane, głośno wypowiedziane lub zapisane, można czuć się bezpiecznie. Nie bywa się wówczas bezpośrednio narażonym/-ą na wyśmianie bądź odtrącenie.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**

**Życie nastolatków nie jest łatwe.** Można by wręcz powiedzieć, że często przypomina koszmar... ale o tym już wiesz, prawda? Nie dość, że trzeba męczyć się ze szkołą, z rodzicami i rówieśnikami, to jeszcze tuż za rogiem czyhają chandry, nerwy, sprzeczne emocje i kłopotliwe uczucia. Te ostatnie sprawiają chyba najwięcej problemów. Po czym poznać zakochanie? Jak się zorientować, czy obiekt naszych uczuć je odwzajemnia? Jak pokierować swoim działaniem, by miłość miała szansę dojść do głosu? Kiedy odważyć się na pierwszy pocałunek, a kiedy lepiej zaczekać? Komu warto zwierzyć się ze swoich uczuć i po co nam przyjaźnie?

Jeśli chcesz zrozumieć własne emocje i nauczyć się lepiej dostrzegać, co kryje się za zachowaniami innych ludzi, koniecznie przeczytaj tę książkę. To historia piętnastoletniej Lemurki i jej kolegi Alka. Ale uwaga: każde wydarzenie z ich życia zostało tu poddane analizie, ponieważ za każdym stoją jakieś przyczyny, uczucia, wahania. Ich opis znajdziesz we wskazówkach, które mogą przydać Ci się na co dzień w podobnych sytuacjach. Wszystkie rozdziały zaczynają się od pytań, które ludzie zadają sobie od wieków, a kończą zabawnymi psychotestami, które pomogą Ci oszacować Twoje własne podejście do różnych kwestii związanych z uczuciami. Naucz się czytać emocje swoje i innych, a Twoje życie stanie się znacznie łatwiejsze...

Łatwo się zgubić  
w labiryncie  
nastoletnich uczuć...

**Renata Kreczman-Madej** — psycholog, polonistka, autorka poradników dla rodziców, nauczycieli, maturzystów. Dziennikarka dwutygodnika młodzieżowego „Cogito” (autorka stałej rubryki „Sztuka życia”), z doświadczeniem z Warszawskiego Ośrodka Telewizyjnego i Polskiej Agencji Prasowej. Redaktorka książek o tematyce edukacyjnej. Od wielu lat pracuje w Zespole Szkół nr 5 im. Unii Europejskiej w Ostrołęce.

**OSOBIOWOŚĆ ODNOWA**  **sensus**



Księgarnia internetowa:  
**<http://sensus.pl>**



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

cena 29,90 zł

ISBN 978-83-283-2245-5



9 788328 322455