

TURINYS

Pratarmė	13
I. Kur slypi meilė?	
Kur slypi meilė?	19
Virtuvinės istorijos	19
Išlikti savimi ir išlaikyti santyki	20
Rizikuoti atverti duris	20
Stipriai, bet tik apie praeitį	22
Rizikuoti sakant komplimentą	24
Geranoriški galvojimai	25
Jausmas, kad teisingai	26
Maži lipnūs svarbūs dalykai	26
Šalia nuolatos	26
Geranoriškas stebėtojas	27
Gerumas	29
Būti mylimai vien dėl to, kad esu	29
Šeimos židinys	30
Kai galvoju apie meilę	30
Mažai kalbėjomės	31

II. Kodėl kalbėtis svarbu?

Kalbėtis su kitu	35
Patogūs žmonės	37
Drąsa priimti	38
Buitiniai socialiniai eksperimentai	40
Žmogus su žmogum	42
Kaip namie, nes kalbasi	43
Klaidos gali palengvinti bendravimą	45
Laikytis savo įsitikinimų	45
Atvirumas kitam	47
Atvirumas visuomenei	48
Atvirumas sau pačiam	49
Pornografinė apgaulė ar pokalbis lovoje	49

III. Įkalinti savame kūne

Psichologija ir kūniškumas	55
Jausmai kūne	56
Jausmai daiktuose	56
Nusėsti padedantis ritualas	57
Jausmai erdvėse	58
Minkštas pilvas	60
Abejotinas daugiafunkciškumas	61
Savo kūno stebėjimas	62
Ligos kūniškumas	63
Paaugliai ir nuovargis	65
Nepakaltinami neišsimiegojėliai	67
Miego alkis ir maisto alkis	68
Prasilenkiantys intymūs mąstymai	68
Smegenys ir seksas	69

Kūniškumas, vienišumas ir orgazmas	70
Dvikalbystė, alkoholizmas ir smegenys	71
Disleksija pražiūrimoji	73
Kai padidėja noras tvarkytis...	74
Liesti kitą	75
Psoriazė ir lietimasis	76
Ilgesni pamąstymai: išvaizda ir kūniškumas	77

IV. Mamos, tėčiai ir vaikai

Nuolatiniai pertraukinėjimai	87
Emocinis ir fizinis buvimas	88
Dviguba atrama arba „ačiū, kad tada buvai“	90
Kodėl žaisti gali būti sunku?	92
Mes jiems - istoriją menantys dinozaurai	94
Apsiginti nuo patarėjų	94
(Ne)gudrauti su vaiku	96
Rūpestis ir meilė	97
Nutrūktgalviškume, kur tu?	97
Interpretuoti pasaulį savo vaikams	100
Ribų tikrinimas arba... „na, tu iš karto taip rimtai“	102
Nepatogūs klausimai	103
Kaip su vaiku kalbėtis apie kūną?	103
Gėdingųjų žodžių svarba	105
Apie Didįjį S.	107
Jei vaikai pamatytų mane nuoga?	108
Kada kalbėti apie mėnesines?	109
Vaikai apie mirtį ir skausmą	110
Fantazija žadinantis „melas“	112
Vaikų pasitikėjimas savo tėvais	113
(Ne)užmirštamasis melas	115

Šuns atnešta tvarka	117
Kai sunku atsigręžti atgal	118
Ilgesni pamąstymai: „Kiti apie mano vaiko žindymą išmano daugiau?“	121

V. Ką iš tiesu išmokstame?

Gali būti dienų, kai ne mokslai galvoje	131
Saugotis emocijų nuosėdų	133
Tvarka gali suteikti jaukaus džiaugsmo	134
Smalsumas - didžiausia jėga	136
Per pertraukas išbandome save ir sužinome apie pasitikėjimą savimi	137
Šaukštais grūdamas mokslas negali būti skanus	138
Tik laimingi skatina kitų laimę	140
Judėti, kad mąstytum	140
Vertina, kas vertina	142
Baudžiauninko psichologija ar laisvė improvizuoti?	144
Žmogiško asmeninio santykio vertė	147
Prieš ką nors kalbant reikia atrasti	148
Tik gėris kuria gėrį	149
Kaip parodyti savo jausmus?	150
Kalbėti... valgant?	152
Atrasti reikiamą mokytoją ir santykį	153
Labiausiai esame, kai nesame	154
Pats gyvenimas - egzaminas	155
Žaismingumas kaip kelias	156

VI. Tikrumas negyvena nei laikrodyje, nei veidrodyje

Neskubant	161
Klausti vis iš naujo	162
Kalėdinis (ne)laukimas	163
Kaip pristabdyti laiką?	164
Lėtumas yra naujasis seksualumas	165
Ramiai vienas su savim	166
Ar sugebėjai pagyventi iki mirties?	166
Kitos galimybės užimtos	167
Kova ar kūryba?	167
Nedarymas nieko	168
<i>In memoriam</i> broliui	170
Ką planuoti?	171
Kai tarsi nieko nevyksta	171
Meskim tą pasitempimą	172
Išvaizdos kontrolės svarba	173
Pernelyg vakarietiška	175
Tvarka ar santykiai?	176
Tegyvuoja netobulumai	177
Ar reiktų apsiriboti tik absoliučiai nuobodžiais teiginiais?	178
Dėmesys moters išorei	179
Šeima karjerai trukdo ar padeda?	181

VII. Nepatogūs jausmai

Kai drąsos gyventi lieka nedaug	187
Raudonavimas, gurgėjimas ir prakaitavimas	189
Delsimo griauanti potencija	191

Negaliu dirbti kartu	191
Vidinio kritiko šnabždesiai	193
Laukti ar veikti?	194
Sunkumas atleisti	196
Svetimų lūkesčių našta	198
Ribotumas	199
Laimės baimė	200
Bejėgiškumo priėmimas	200
Tykantis erzulus	201
Mokėjimas išverti vienaatvę ir tylą	202
Viešo kalbėjimo baimė	204
Atidėliojimas ar būtinybė išibėgėti? N	205
Noras pasišaipyti	206
Atsisakymas pripažinti pyktį savyje	208
Švenčių laukimo džiaugsmas ir... skausmas	209
Vyrų pažeidžiamumas	211
Baimė atskleisti savo metus	212
Baimė teigti savo gyvenimą	212

VIII. Apie santykius nuo aštuonių iki penkių

<i>Dedovščina</i> nemarioji	217
Sėkmės žmonės ir ne	219
Kai darbas vyksta jam dar neprasidėjus	219
Didesnė žmonių grupė ir pasąmonė didesnė	220
Atsakomybės dalinimosi dėsnis veikia nuolat	221
Grupinis atostogų intensyvas	222
Bendrumas ar prisitaikymas	225

IX. Nepadorios temos

Apie gėrimą nei juodinant, nei baltinant	229
Nekrologas ar <i>curriculum vitae</i>	232
Perdėtas rūpestis	232
Žmogaus kvapas	234
Slapta svetingumo pusė	235
„Etatiniai“ patyčių objektai	236

X. Kasdieniška politika

Nuo politikos nepabėgsi	241
Moterys - puošnieji talismanai?	243
Jūs kvailiai, tamstos	244
Buvimas moterimi kaip kliūtis?	248
Po šapelį	250
Išradingi ir Vasario 16-oji	251
Patys spręskim, kas priimta pas mus	252
Renkamės, su kuo...	253
Kiek žmonių reikia pasauliui pakeisti?	253
Viską matome pro savo fenomenologinius akinius	254
Tarpdisciplininis susišnekėjimas	255
Sąmoningai deklaruojamas šališkumas	257
Patyčios ir suaugusiųjų	258
Kas galėtų būti mūsų „princesė“?	261
Ilgesni pamąstymai: kad pamatytum savo šalį, kartais reikia iš jos išvykti	261

XI. Psichoterapijos kabinete

Draugas ar psichologas?	271
Derinuosi psichologą	273
Psichologo kūniškumas	276
Kodėl turėčiau už tai mokėti?	278
Kodėl reikalinga sąmoninga pabaiga?	280
Norėti pačiam ir labai	281
Psichoterapija ir gėda	282
Refleksijos iš psichoterapinės kėdės	283
Lėtas gilumas	283
Pagarba grįžtantiems	284
Sužeistas gydytojas	285
Ilgesni pamąstymai apie Kapulečius ir Montekius: politiniai iššūkiai psichoterapijos kabinete	287

XII. Šis bei tas laimingai pabaigai

Mūsų tokių daug	297
Tikrai galime	297
Akademinė senatvė	298
Kaip toli mes jau nuėjome	299
Pasitikintis savimi žmogus	299
Su tuo, kas tiki ir pasitiki	300
Pakanka tiek, kiek mūsų mumyse yra	300