



Niekas negali suteikti
jums ramybės, tik jūs
patys.

Ralfas Voldas Emersonas

KNYGOS PADEDANČIOS PRIIMTI SAVE

Rekomenduojamos literatūros rodyklė

LIETUVOS MEDICINOS BIBLIOTEKA

Knygos padedančios priimti save
Rekomenduojamos literatūros rodyklė



VILNIUS 2020

Sudarė:

Daiva Širkaitė

Regina Vaišvilienė

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno
Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

ISBN 978-9986-763-73-4

© Lietuvos medicinos biblioteka, 2020

Turinys

Pratarmė.....	6
Kai nerimas ir baimė užtveria kelią. Išsilaisvinimo galimybė	7
Kai nusiviliama savimi	12
Kai gedima artimųjų.....	14
Kai jaučiamas vidinis skausmas ir nerimas.....	15
Kai reikia tvirtumo kasdienybėje. Viltis. Laimė	23
Kai nesiseka atleisti	29

Pratarmė

Kai žmogus perskaito knygą, aptariančią jam artimas problemas bei jų sprendimo galimybes, lengviau atranda tinkamą būdą įveikti jį ištikusią emocinę krizę. Tokie atradimai gilina savęs ir aplinkos pažinimą, padeda pamatyti save iš šalies, nukreipia liguistas mintis reikiama kryptimi. Psichologinė literatūra suteikia informacijos apie problemas ir jų sprendimą, žmogus nebesijaučia kovojantis vienas. Racionalus požiūris, mąstymas nuramina emocijas. Skaitymas ne mažiau veiksmingas nei gydymas vaistais. Tinkamos literatūros skaitymas gali paskatinti keistis. Psichikos sveikatos specialistų parašytos rekomendacinės knygos pristato konkrečias ir praktikoje patikrintas pagalbos sau strategijas. Tokios knygos padeda geriau suprasti save, atpažinti ankstyvuosius ligos simptomus bei suteikia daugiau drąsos keisti savo elgseną.

Literatūros sąrašas parengtas bendradarbiaujant su Birštono viešąja biblioteka projekte „Kūrybiška, išmani ir mobili biblioterapija“. Atrenkant literatūrą remtasi ankstesnių metų sudarytais rekomenduojamos literatūros sąrašais „Knygos keičiančios mąstymą“ (2014), „Knygos pagal receptą“ (2016) ir kt. Didžiąją dalį atrinktų knygų sudaro naujausi leidiniai (2017–2020 m.), kuriuos galima rasti daugelyje šalies bibliotekų. Įtrauktos ir ankstesniais metais išleistos aktualios knygos, sulaukusios didelio skaitytojų susidomėjimo. Knygų tematika atspindi mobiliosios programėlės „Meditacinė biblioterapija“ siūlomas temas:

Kai nerimas ir baimė užveria kelią. Išsilaisvinimo galimybė

Kai nusiviliama savimi

Kai gedima artimųjų

Kai jaučiamas vidinis skausmas ir neviltis

Kai reikia tvirtumo kasdienybėje. Viltis. Laimė

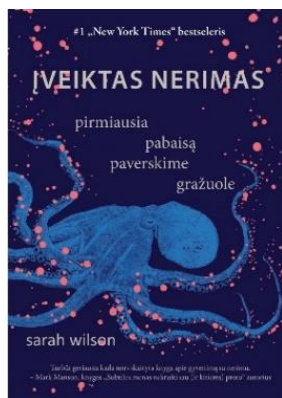
Kai nesiseka atleisti

Toks leidinių skirstymas gana sąlyginis, nes daugelis temų labai glaudžiai tarpusavyje susijusios. Literatūrą kiekvienas pasirenkame individualiai pagal savo asmeninę patirtį ir poreikį.

Kai nerimas ir baimė užtveria kelią. Išsilaisvinimo galimybė

Darykite tai, ko bijote, ir baimė neišvengiamai išnyks.

Ralfas Voldas Emersonas



Įveiktas nerimas : pirmiausia pabaisą paverskime gražuole / Sarah Wilson. - Klaipėda: Liūtai ne avys, 2018. - 399, [1] p.

Knygoje „Įveiktas nerimas: pirmiausia pabaisą paverskime gražuole“ rašytoja ir tinklaraštininkė S. Wilson pasakoja apie viso savo gyvenimo palydovą - nerimą: jį analizuoja, apžvelgia gydymo metodus, naujausias gydymosi madas ir trumpalaikius pagalbos sau būdus. Visą informaciją autorė pateikia iš savo perspektyvos, papildydama asmenine patirtimi. Autorė paaiškina, kodėl tai sunki ir pavojinga liga, kurią būtina gydyti. Galiausiai ji pristato nerimą kaip dvasinį ieškojimą, o ne kankinantį skausmą, kaip ilgesio būseną, kuri veda mus arčiau tikrai svarbių dalykų. Nerimas nyksta jau vien juos skaitant. Autorė siūlo susikurti dėkingumo ritualą, kuris padėtų pamiršti nerimą. Ji taip pat tikina, kad geras maistas, kvėpavimas ir meditacija yra puikios priemonės nerimui įveikti. Beje, vienas iš S. Wilson patarimų – sąmoningai atsisakyti dalyvavimo ten, kur jaustumėtės negerai. Įsitaisyti ant sofos ir praleisti vakarą ramiai žiūrint filmą – puikus kovos su nerimu būdas.



Kaip atsikratyti nerimo ir pradėti gyventi : laiko patikrinti būdai įveikti nerimą / Dale Carnegie. – Vilnius: Eugrimas, 2017. - 322, [2] p.

„Kaip atsikratyti nerimo ir pradėti gyventi“ – tai ne tik knygos pavadinimas, tai klausimas, kuris rūpi mums visiems. Juk nuo to, kaip susidorojame su kasdieniu stresu, dažnai priklauso mūsų sveikata, finansinė padėtis, asmeninė ir šeimos gerovė. „Pastebėjau, kad visų mūsų problemų ištakos slypi nuolatiname nerime“, – rašė žymus saviugdos mokytojas ir daugelio bestselerių autorius Dale’as Carnegie’is. Taip atsirado ši knyga, kurioje tikrai nerasite nuobodžių

pamokslavimų ar sudėtingų metodikų. Ši knyga – tai įdomiausių, intriguojančių istorijų rinkinys apie tai, kaip paprasti, neišgalvoti žmonės – nuo namų šeimininkių, draudimo agentų iki bankininkų ir prezidentų – susidorojo su juos kankinusi nerimu. Šioje knygoje sužinosite, kaip tinkamai priimti kritiką ir atsikratyti „ką pasakys žmonės“ fenomeno baimės, nustoti nerimauti dėl smulkmenų ir nereikšmingų dalykų, kaip liautis apgailestavus dėl praeities nesėkmių ir susitelkti į dabartį, kaip atskirti dalykus, kuriuos galime pakeisti, nuo tų, kuriuos pakeisti jau ne mūsų valioje.



Pasikalbėkime apie nerimą? : vadovas draugams, artimiesiems, specialistams / Lucy Willetts, Polly Waite. – Vilnius: Pamėginčius [2018]. - 55, [1] p.

Susipažinkite su Megan – mergaite, kuriai nustatytas nerimo sutrikimas. Megan siūlo skaitytojams į nerimą pažvelgti jos akimis, norėdama padėti suprasti, kodėl kartais ji nerimauja ir kokią įtaką nerimas daro jos mintims ir elgsenai. Knygelė skirta septynmečiams ir vyresniems skaitytojams. Šis tekstas – idealus atspirties taškas pokalbiams apie nerimą pradėti tiek namuose, tiek mokykloje.



Emocinis šantažas : kai artimi žmonės mumis manipuliuoja, keldami baimės, pareigos ir kaltės jausmus / Susan Forward, Donna Frazier. – Vilnius: Vaga, 2019. – 342p.

Knygos autorė psichologė psichoterapeutė Susana Forward narsto santykių, kuriems kenkia manipuliacija, anatomiją ir pataria, kokiais būdais, tapus emocinio šantažo taikiniu, įmanoma apsiginti. Skaitytojai gali tuoj pat pradėti taikyti autorės pateiktus praktinius scenarijus ir komunikacijos technikas, padedančias stiprinti tarpusavio santykius ir emocinio šantažo voratinklį sutraukti visiems laikams. Tam, kad nutrauktumėte manipuliacijų grandinę, nereikia stengtis pakeisti to, kuris jumis manipuliuoja. Pirmas žingsnis – pažvelgti į save ir atrasti savo elgesio ir mąstymo trūkumus, kurie leido sąmoningai ar pasąmoningai į emocinį šantažą įsitraukti. Aiškūs pavyzdžiai, išmintingos įžvalgos, veiksmingos taktikos ir praktiškos komunikacijos strategijos suteiks progą ne tik visiems laikams nutraukti emocinio šantažo tinklus, bet ir sustiprinti tarpusavio santykius bei pasitikėjimą savimi



Suaugę alkoholikų vaikai / Janet Geringer Woititz. - Papild. leid. – Vilnius: Vaga, 2016. - 197, [2] p.

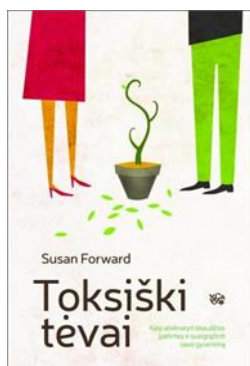
Tarptautinį pripažinimą pelniusioje knygoje „Suaugę alkoholikų vaikai“ – amerikiečių psichologė pažvelgia į vidų tų, kurie augo priklausomybių kamuojamose, nedarniose šeimose. Per daugelį praktikos metų susipažinusi su šimtais tokių žmonių, daktarė nustatė juos vienijančias savybes ir bruožus, nulemtus vaikystėje patirtų traumų, bei nurodė būdus, kaip atitrūkti nuo našta tapusios praeities ir išmokti gyventi kitaip.



Artumo siekis : sunkumai santykiuose, kuriuos patiria suaugę alkoholikų vaikai / Janet Geringer Woititz. - 2018. – Vilnius: Vaga, 140, [3] p.

Dr. Janet Geringer Woititz (1938–1994) – amerikiečių psichologė, specializavosi ir dirbo su nedarniomis šeimomis bei alkoholikų vaikais. Šioje knygoje autorė dalinasi savo įžvalgomis, kurios bus naudingos ne tik alkoholikų, bet ir apskritai sudėtingose šeimose augusiems žmonėms.

Kodėl gyvenime pasirenkame tuos partnerius, kuriuos pasirenkame? Puoselėti intymumą, būti artimam ar pažeidžiamam – tai prieštarauja visiems išgyvenimo įgūdžiams, kuriuos yra išsiugdę alkoholikų ar nedarnių šeimų vaikai. Norint įgyti artumo kūrimo ir išlaikymo įgūdžių, tokiems vaikams reikia visko mokytis iš naujo ir tai gali būti labai sunki užduotis.

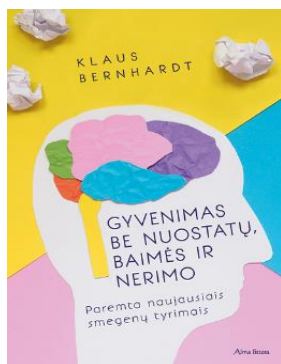


Toksiški tėvai : kaip atsikratyti skaudžios patirties ir susigrąžinti savo gyvenimą / Susan Forward, Craig Buck. – Vilnius: Vaga, 2014. - 329, [4] p.

Šioje knygoje mokslų daktarė Suzana Forward – visame pasaulyje garsi JAV psichologė, dėstytoja, grupinių terapinių užsiėmimų ir mokymų vadovė dalijasi tikromis jau suaugusių vaikų, kuriuos užaugino toksiški tėvai, istorijomis. Šie nesumeluoti pasakojimai gali padėti išsilaisvinti

iš žlugdančių santykių su tėvais ir atrasti naują pasaulį, pripildytą pasitikėjimo savimi, vidinės stiprybės ir emocinės nepriklausomybės.

„Bandymas iš tikrųjų tapti suaugusiu žmogumi nėra tolygus procesas. Kilsite, krisite žemyn, pasistūmėsite į priekį, o tada – vėl atgal. Nusiteikite tam, kad ne viskas pavyks, kad neišvengsite kluptelėjimų. Niekuomet galutinai neatsikratysite nerimo, baimės, kaltės ir sumaišties jausmų. Tai neįmanoma. Tačiau šios demoniškos jėgos daugiau nebegalės jūsų valdyti – tai ir yra svarbiausia.“



Gyvenimas be nuostatų, baimės ir nerimo : [paremta naujausiais smegenų tyrimais] / Klaus Bernhardt. – Vilnius: Alma littera, 2018. – 132p.

Gyvenimas per trumpas, kad susitaikytumėte su nelaimingais santykiais, dirbtumėte nemielą darbą ar leistumėte laiką aplinkoje, neteikiančioje pripažinimo ir meilės, kurių esate verti.

Psichoterapeutas K. Bernhardtas, remdamasis ilgamete savo patirtimi, atskleidžia sėkmingai praktikoje išbandytą metodą, kaip susigrąžinti psichologinę bei fizinę sveikatą, išsilaivinti iš nuostatų ir neigiamų emocijų. Remdamasis šiuolaikiniais smegenų veiklos tyrimais, autorius kviečia sužinoti, kaip mes galime daryti įtaką savo savijautai ir elgesiui ir atsisakyti išankstinių įsisenėjusių nuostatų, kaip ir kas veikia mūsų smegenis, pasitikėti savimi, įžvelgti naujas galimybes.



Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą / Taylor Clark. – Vilnius: Sofoklis, 2015. - 367, [1] p.

Pasitelkdamas naujausių tyrimų duomenis apie baimės neurologiją, knygos autorius Taylor Clark atskleidžia paslaptį, kodėl vieni lemiamais momentais suklesti, o kiti gėdingai užsikerta. Ir tikrai ne dėl to, kad jiems būtų svetimas baimės jausmas. Priešingai – jie jį išnaudoja. T. Clark parodo, kaip baimę, nerimą ir stresą paversti naudingu sąjungininku pakeliui į sėkmę ir pasitikėjimą. Mes bijome kalbėti viešai, jaudinamės per darbo pokalbius, dėl nervinės įtampos susikertame per egzaminus, prarandame kantrybę transporto spūstyse. Ar ne ironiška, kad gyvendami moderniame, industriniame technologijų pasaulyje, kuriame mums vis mažiau kyla rimtų išlikimo pavojų, kasmet jaudinamės vis labiau? Ir kodėl nesijaudina gydytojai siaubingų traumų akivaizdoje? Ar gaisrininkai, skubantys į degantį

pastatą? Kuo skiriasi geležinių nervų žmonės nuo paprastų mirtingųjų ir ar įmanoma išlikti šaltakraujams spaudžiant įtampai?



Vaikystėje neišmoktos pamokos : svarbiausi gyvenimo įgūdžiai užaugusiems nedarniose šeimose / Janet G. Woititz, Alan Garner. – Vilnius: Vaga, 2017. - 194, [2] p.

Amerikiečių psichologė ir *Suaugusių alkoholikų vaikų judėjimo* pradininkė Janet Geringer Woititz drauge su žinomu santykių ekspertu Alanu Garneriu knygoje „Vaikystėje neišmoktos pamokos“ dalijasi vertingais patarimais su tais, kurie augo nedarniose šeimose ir dėl to neįgijo svarbiausių bendravimo įgūdžių, būtinų visaverčiam gyvenimui. Vadovaudamiesi knygoje aprašomomis technikomis išmoksite kurti tvirtus ryšius, atpažinti ir reikšti jausmus, nubrėžti ribas ir jas apginti, spręsti nesutarimus su kitais.

Knygoje aptariami įgūdžiai lygintini su įrankiais. Įsivaizduokite, kaip keptumėte blynus plaktuku arba šluotumėte grindis šaukštu. Kad ir kiek triūstumėte, vis tiek nieko gero neišeitų. O paėmę tam skirtus įrankius blynus iškeptumėte ir grindis iššluotumėte greitai ir be didelių pastangų. Tas pats ir su įgūdžiais, apie kuriuos perskaitysite šioje knygoje. Juos išlavinę pamatysite, kaip puikiai seksis susipažinti su žmonėmis ir užmegzti gerus santykius. Nustebsite, kiek šilumos ir meilės atsiras jūsų gyvenime.



Vidinis vaikas: kaip išgyti po vaikystėje patirto smurto / Arlene Drake. – Vilnius: Vaga, 2017. - 317, [3] p.

Knygoje „Vidinis vaikas“ psichoterapeutė dr. Arlene Drake siūlo veiksmingą pratimų planą, kurį pati daugelį metų taiko gydyma žmones po vaikystėje patirtų fizinių ir psichologinių traumų. Remdamiesi autorės siūlomomis technikomis, atrasite savyje apleistą vaiką ir išmoksite juo pasirūpinti. Įveikę ilgus metus slėptą baimę, įgysite stiprybės susikurti tokį gyvenimą, kokio esate ištis verti. Ši knyga – it žemėlapis, kuris atves jus į išgijimą po vaikystėje patirto fizinio ir psichologinio smurto. Įsivaizduokite, kad sutinkate penkerių ar šešerių metų vaiką. Mažasis atsargiai prie jūsų prisiartina ir sušnibžda: „Man taip baisu. Mano mama mane muša.“ Tada pasisuka nugara į jus ir nedrąsiai pakelia dėmėtus marškinėlius. Jūs iškart pastebite mėlynės. Ką daryti? Akivaizdu, kad vaikas, patekęs į bėdą yra bejėgis. Tad reikia jam padėti. Nesvarbu, ar mes patys esame tėvai, ar ne, – instinktyviai jaučiame, kad privalome viską mesti ir pasirūpinti nuskriaustu vaiku. O jeigu tas vaikas esate jūs?

Kai nusiviliama savimi

Proto siekis – būti savimi patenkinam savo akyse.
Tai niekada ilgai netrunka.

Valery Paul



Netobuli, laisvi ir laimingi : savivertės pratybos / Christophe André. - Vilnius, Tyto Alba, 2018. - 374, [2] p.

Knygoje „Netobuli, laisvi ir laimingi“ autorius talentingai nagrinėja plačią savivertės temą. Jis nuosekliai, su didžiuliu išmanymu ir saiku kalba apie tai, kaip pagaliau tapti savimi, nebesirūpinti, kokį įspūdį paliekam kitiems, nesibaiminti nesėkmių arba nepritrimo, nebesigūžti nuo minties, kad būsi atstumtas. Ir pagaliau, pakeitus požiūrį į save, „susikurti savo vietą, o ne siekti užimti kitų“. Savivertė – nepaprastai svarbi mūsų asmenybės pusiausvyrai, ji lemia mūsų mintis apie save ir pasaulį, mūsų elgesį ir emocijas. Ši knyga padės žengti pirmyn savivertės kūrimo ir atkūrimo keliu: ją stiprinti, valdyti ir tausoti. Padės priimti save ir mylėti, nors ir netobulą. Mokys ne ko nors atsisakyti, o tobulėti. Drąsins būti netobulam, tačiau laisvam ir laimingam...Šios knygos stiprybė – entuziazmo užkratas, humanizmo filosofija ir dvasingumas. Pakeri autoriaus meistriškumas perteikti savo patirtį ir jo tikslūs pavyzdžiai, puikiai parinktos tekstą papildančios citatos ir kiekvienam nesunkiai pritaikomi patarimai. Keistis išmokstama – tai neabejotinai svarbiausias pastarųjų metų psichoterapijos atradimas.



Įveikite menką savigarbą / Melanie J.V. Fennell. - Vilnius: Vaga, 2014. - 309, [1] p.

Dr. Melanės Fennel studija „Įveikite menką savigarbą“ – jau klasika tapusi psichologinės pagalbos sau knyga, sulaukusi pripažinimo ir pačių geriausių vertinimų. Yra šalių, kuriose ši leidinių rekomenduojama parduoti vaistinėse kaip „knygą pagal receptą“, turinčią terapinį poveikį. Moksliskai patvirtintomis kognityvinės terapijos technikomis paremta knyga leidžia išnarstyti menkos savigarbos mechanizmą ir suteikia žinių, reikalingų norint išsilaisvinti iš ydingo neigiamos savivaizdos rato, išmokti priimti save tokį, koks esi, pradėti kokybiškesnį ir laimingesnį gyvenimą. Knygoje aiškinamos menkos savigarbos ir destruktivaus mąstymo priežastys bei pasekmės. Mokoma,

kaip akcentuoti teigiamas savo savybes ir atgauti savęs vertinimo pusiausvyrą. Pateikiama darbo su savimi programa ir stebėsenos lentelės.

Dr. Melanė Fennel yra pažangaus kognityvinės terapijos kurso, vykdomo bendradarbiaujant su Oksfordo kognityvinės terapijos centru ir Oksfordo universitetu, vadovė.



Netobulumo dovanos : nebegalvokite apie tai, kokie privalote būti, bet pamilkite save tokius, kokie esate : kaip gyventi iš visos širdies / Brené Brown . - Vilnius : Abigailė, [2014]. - 184, [1] p.

Knygoje „Netobulumo dovanos“ Brené Brown, žinoma gėdos, pažeidžiamumo ir bendravimo problemų specialistė, pateikia dešimt kelrodžių, kaip gyventi iš visos širdies – būdą bendrauti su pasauliu jaučiant savivertę. Visuomenė ir žiniasklaida kas dieną užtvindo mus srautu vaizdinių ir pranešimų, aiškinančių, kokie privalome būti ir kaip turime gyventi. Mus verčia patikėti, kad jeigu tik atrodysime tobuli ir gyvensime tobulą gyvenimą, daugiau nebesijausime nevisaverčiai. Taigi daugelis mūsų stengiasi viską atlikti, visiems patikti ir viską išstobulinti, tuo pat metu galvodami: „O kas, jeigu nesugebėsiu išpildyti visų šių lūkesčių? Kodėl kiti labiau nepasistengia ir negyvena taip, kaip iš jų tikiuosi? Ką žmonės pagalvos, jei mane ištiks nesėkmė arba jei nuleisiu rankas? Kada galėsiu liautis visiems įrodinėti, ko esu vertas?“ Dešimčia kelrodžių Brené Brown patraukia mūsų protą, širdį ir dvasią, tyrinėdama, kaip galime lavinti drąsą, užuojautą ir artumą, kad galėtume kas rytą keltis su mintimi: „Nesvarbu, kiek darbų šiandien atliksiu ir kiek liks nepadaryta, aš būsiu patenkintas tuo, kas esu“, o vakare gultis sau tariant: „Taip, kartais aš išsigąstu, bet šiaip esu drąsus. Taip, aš esu netobulas ir pažeidžiamas, bet tai nekeičia fakto, jog aš vertas meilės ir artumo.“

Ši knyga yra apie viso gyvenimo kelionę iš nuostatos „Ką kiti apie mane pagalvos?“ į „Aš patenkintas tuo, kas esu“. Neprilygstamas autorės gebėjimas derinti mokslinį tyrimą su nuoširdžiu pasakojimu paverčia knygos skaitymą ilgu, įkvepiančiu pokalbiu su be galo protingu draugu, galinčiu tarti užuojautos žodį ir išmintingą patarimą.

Kai gedima artimųjų

Gedėjimas perkeičia sugniuždytą, sužeistą sielą, tą, kuri jau nebenori keltis rytais, tą, kuri nebeturi prasmės gyventi.

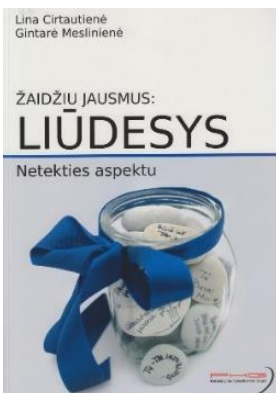
E.Kubler Ross



Apie netekties skausmą ir gedėjimą: kaip atrasti skausmo prasmę išgyvenant penkis netekties etapus/ Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler. - Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2020. - 247, [1] p.

Gedėjimas yra stiprus emocinis atsakas į netekties skausmą, taip pat emocinė, dvasinė ir psichologinė kelionė į išgijimą. Jis turi stebuklingų galių. Nors dažnai neįvertiname jo gydančios jėgos, tačiau ji iš tiesų daro stebuklus. Gedėjimas perkeičia sugniuždytą, sužeistą sielą, tą, kuri jau nebenori keltis rytais, tą, kuri nebeturi prasmės gyventi, sielą, kenčiančią dėl didžiulės netekties. Nėra visiems tinkamo būdo nei laiko gedėti. Autoriai parašė šią knygą tikėdamiesi supažindinti skaitytojus su gedulo ir gedėjimo aspektais bei vildamiesi, kad išgyvenant sunkų laikotarpį, kurį visi anksčiau ar vėliau patirsime, ši knyga taps šviesos, vilties ir paguodos švyturiu.

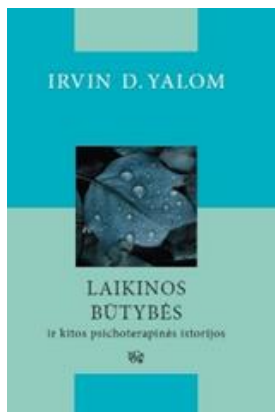
Medicinos mokslų daktarė Elisabeth Kübler-Ross (1926–2004) laikoma viena iš šiuolaikinės paliatyviosios slaugos judėjimo pradininkių. Dėl Elisabethos būdo tvirtumo ir ryžto negrįžtamai pasikeitė pasaulio požiūris į mirštančiuosius. Jos nenuilstamos pastangos buvo nukreiptos į tai, kad mirštantieji būtų apgaubti meile, kad jų orumas būtų išsaugotas ir kad šios vertybės taptų rūpinimosi mirštančiais normos pagrindu Vakarų šalyse. Bioetikas Davidas Kesleris yra vienas žymiausių pasaulyje mirties ir gedėjimo ekspertų.



Žaidžiu jausmus: liūdesys : netekties aspektu : metodinis leidinys / Lina Cirtautienė, Gintarė Meslinienė. – Kaunas: Psichologinio konsultavimo grupė, 2016. - 212 p.

Ši knyga yra skirta tiems, kurie nori suprasti, kas yra netektis, kaip gedi vaikai ir kuo gali padėti suaugęs. Ji skirta tiek pedagogams, tiek tėvams. Knygoje rasite daug praktinių užduočių, padedančių vaikams

priimti mirties, tėvų skyrybų, emigracijos, nutrūkusių santykių netekties realumą, išreikšti savo emocijas, mažinti jų negatyvų intensyvumą, mokytis priimti pasikeitimus bei gyventi toliau. Knygoje specialistai ras 5-18 m. vaikams pritaikytas veiklas. Knygos viduje yra žaidimas „Pokalbio kubas“. Siūlomos užduotys gali tapti orientyru kaip aktyviai padėti liūdinčiam dėl netekties vaikui, o ne laukti, kol viskas užsimirš.



Laikinos būtybės ir kitos psichoterapinės istorijos/ Irvin D. Yalom. - Vilnius: Vaga, 2019. - 203, [4] p.

Autorius moko skaitytojus suvokti ir priimti du didžiausius gyvenimo iššūkius: nepamainomą tiesą, kad vieną dieną mes visi mirsime ir kad kiekvienas mūsų turi atsakomybę nugyventi vertingą gyvenimą.

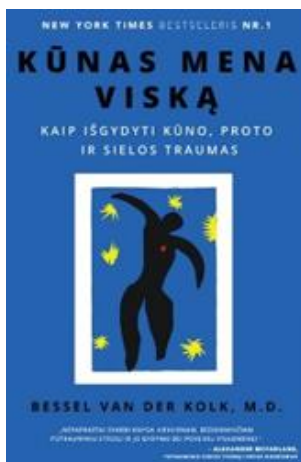
Žmonės kreipiasi į psichoterapeutą I.Yalomą ieškodami nusiramino ir prasmės, tačiau ir jie, ir pats psichoterapeutas supranta, kad šie dalykai retai būna ten, kur manome juos rasią.

Visi mes – tik laikinos būtybės - ir tos, kurios prisimena, ir tos, kurias prisimena. Trumpalaikė ir atmintis, ir tai, kas atsimenama. Netruks ateiti tas metas, kai būsi viską užmiršęs ir būsi užmirštas visų. Niekuomet nepamiršk, kad greitai tapsi niekuo ir išnyksi nebūty.

Kai jaučiamas vidinis skausmas ir nerimas

Žmogui, kuris moka išsivaduoti iš gniaužtų
ir nesipriešinti tikrovei, niekas nepastos kelio.

Ekhartas Johannes



Kūnas mena viską : kaip išgydyti kūno, proto ir sielos traumas/ Bessel Van Der Kolk. - Vilnius: Liūtai ne avys, 2020. - 640 p.

Traumos – tai gyvenimo faktas. Veteranai ir jų šeimos susiduria su skaudžiais kovų padariniais; kas penktas amerikietis buvo tvirkinamas; kas ketvirtas užaugo su alkoholikais; viena iš trijų porų patiria fizinį smurtą. Vienas žymiausių pasaulyje traumų specialistų dr. Besselis van der Kolkas daugiau kaip tris

dešimtmečius dirbo su traumas patyrusiais žmonėmis. Knygoje Kūnas mena viską: kaip išgydyti kūno, proto ir sielos traumas jis pasitelkia naujausius mokslinius pasiekimus ir parodo skaitytojams, kaip trauma tikrąja žodžio prasme pakeičia ir kūną, ir smegenis, pablogina traumotų žmonių gebėjimą justį malonumą, domėtis įvairia veikla, kontroliuoti save ir pasitikėti. Autorius tyrinėja naujoviškus gydymo būdus – nuo nervinio grįžtamojo ryšio ir meditacijos iki sporto, dramos ir jogos, kurie atveria naujas pasveikimo galimybes, suaktyvindami natūralų smegenų neuroplastiškumą. Knyga, pagrįsta dr. B. van der Kolko ir kitų įžymių specialistų atliktais tyrimais, parodo didžiulę mūsų santykių, kurie ir žaloja, ir gydo, jėgą bei suteikia naują viltį atgimti kitokiam gyvenimui.

Gydytojas Besselis van der Kolkas yra Traumų centro, esančio Bruklina, Masačusetso valstijoje, įkūrėjas ir direktorius medicinos klausimais. Taip pat jis yra Bostono universiteto Medicinos mokyklos psichiatrijos profesorius ir Nacionalinio kompleksinių traumų gydymo tinklo direktorius.



Tai ne visada depresija. Išmokite gyventi su savo jausmais, sušvelninkite nerimą, atraskite savo tikrąjį aš / Hilary Jacobs Hendel. - Vilnius: Balto, 2020. - 335, [1] p.

Kiekvienam žmogui nepaprastai naudinga geriau suprasti jausmus, kad galėtų lengviau susidoroti su šiuolaikinio gyvenimo iššūkiais. Jausmų poveikio mūsų protui ir kūnui supratimas padeda užkirsti kelią nerimui ir depresijai, be to, atveria patikrintą ir moksliniais tyrimais grįstą kelią sveikimo link. Jausmai – tai neuroplastiškumo katalizatorius, leidžiantis smegenims persiprogramuoti teigiama linkme.

Knygoje autorė dalijasi itin naudingą metodą – Pokyčių trikampių, padedančių išsikapanoti iš pasimetimo būsenos ir pažinti bei valdyti savo jausmus. Šie puslapiai skirti tiek kiekvienam skaitytojui, tiek pagalbą teikiantiems profesionalams, kuriems svarbu suprasti, kodėl visi jausmai – net ir tie, kurie sukelia daugiausia skausmo, – yra vertingi, kaip aptikti jausmus ir gynybinius mechanizmus, kuriais nuo jų saugomės, kaip prisikasti prie nerimo – labiausiai paplitusio šių laikų psichikos sutrikimo – ištakų, kaip atjausti tą vaiką, kuriuo kadaise buvote, ir suaugusį, kuriuo esate dabar. *Skaitydami įtraukiančias autorės klientų istorijas, išbandydami dinamiškus pratimus galime mokytis gyventi su sveikti padedančiais jausmais, sušvelninti nerimą ir depresiją, atrasti savo tikrąjį aš.*

Hilary Jacobs Hendel – licencijuota klinikinio socialinio darbo specialistė, sertifikuota psichoanalitikė, AEDP psichoterapeutė ir supervizorė.



Rytoj vėl patekės saulė : autobiografinis romanas / Inga Juodkūnė, Vilnius: Alma littera, 2019. - 310, [1] p.

„Net ir tamsiausią valandą ieškojimas mums gali parodyti daugiau sprendimų, nei mes jų matome. Kol žmogus nori kažką padaryti dėl savęs, artimųjų ar veiklos, tol jis turi viltį. Liūdniausia, kai pasiduodame apatijai, apsivelkame liūdesio rūbą, atsiribojame ir užsidarome savo tamsoje. Verta suprasti, kad tokiu atveju, net ir patys mylimiausi žmonės nesugebės ištraukti iš aklinos tamsos. Nepavarkime ieškoti dėl savęs ir savo sielos ramybės“, – ragina autorė, profesionali psichologė. Sielos tuštuma ir prasmės vaikymasis jau yra tapę praeiksmu šiandienos žmogui. I. Juodkūnės manymu, per beprotišką gyvenimo tempą mes pamirštame savo žmogiškąsias ribas ir nespėjame gyventi. Tai kuria ir nuolatinį prasmės alkį.

„Dabar žmogaus protas yra nuolatiniam sąmyšyje, mus supa per daug stimulų. Tai bandome kompensuoti suteikdami kuo daugiau malonumo pojūčių: kelionės, skanus maistas, masažai. Vienus stimulus išmainome į kitus ir net po atostogų viduje lieka jausmas – „nespėju“ – taip ir atsidiuriame akligatvyje. Kai nespėjame pamaitinti proto ir kūno, tai kaip galime pripildyti sielą? Gyvenimo prasmės ir egzistenciniai klausimai susiję su dvasiniu žmogaus lygmeniu, o tam reikia skirti daugiau laiko nei išsivalyti dantis ar įkelti pietų nuotrauką į Instagram“, – teigia psichologė.

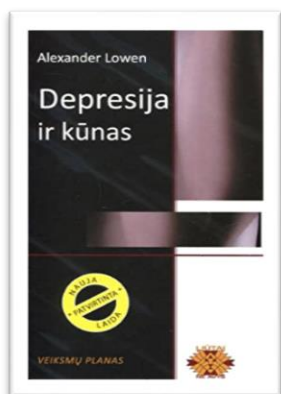
Inga Juodkūnė – psichologė, dėmesio įsisąmoninimo (angl. mindfulness) trenerė, ugdomojo vadovavimo specialistė ir tinklaraščio www.atspirtiestaskas.lt autorė. Sukaupusi ilgametę profesinę ir asmeninę patirtį I. Juodkūnė perkėlė ją į knygos puslapius, aprašydama vidinę žmogaus kovą su depresija.



Begydam piktas smegenis. Kaip perpratus smegenis galima lengviau suvaldyti pyktį ir agresiją / Ronald Potter-Efron. - Vilnius: Vaga, 2020. - 254, [1] p.

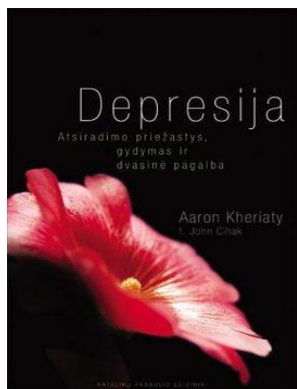
Psichoterapeutas, socialinių mokslų daktaras, pykčio valdymo ekspertas Ronaldas Potteris-Efronas savo knygoje analizuoja, kaip, perpratus smegenis, galima lengviau suvaldyti pyktį bei agresiją. Pykčio užvaldytos smegenys gali trukdyti dirbti, nuolat kelti įtampą bendraujant ir netgi žaloti jūsų sveikatą. Tačiau ar susimąstėte, dėl kokių priežasčių smegenys tampa piktos? Perskaite knygą „Begydam piktas smegenis“, išmoksite atpažinti

nesąmoningas pykčio apraiškas ir geriau valdyti emocijas. Suprasite, kad po pykčio kauke dažnai slepiasi užslopinti jausmai: baimė, nerimas, gėda, pavydas ar kaltė. Sužinosite, kaip agresyvų elgesį veikia mūsų gyvenamoji aplinka, stresas, nuovargis, piktnaudžiavimas alkoholiu ar netgi hormonų disbalansas. Šioje knygoje išžvalgiai aptariama moksliniais tyrinėjimais paremta pykčio valdymo metodika – ji padės jums ugdyti empatiją, kantrybę ir išmokyti veiksmingai spręsti konfliktus ateityje.



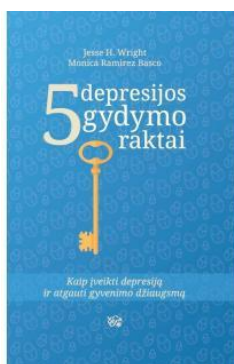
Depresija ir kūnas : veiksmų planas / Alexander Lowen. – Vilnius: forSMART, 2014. - 283, [1] p.

Dr. Aleksandro Lovenio nuomone, depresijos apimtas žmogus yra praradęs ryšį su realybe, o ypač su savo kūno realybe. Šioje įkvepiančioje, novatoriškoje knygoje „Depresija ir kūnas“ tyrinėjamos kultūrinės ir psichologinės priežastys, dėl kurių patenkama į tokią situaciją. Joje parodoma, kaip galime įveikti depresiją, atkūrę ryšį su savo fizine savastimi ir mokydamiesi atpažinti savo emocijų išraišką. Turėdamas milžinišką darbo su depresija sergančiais pacientais patirtį, autorius pateikia paprastų, bet nepaprastai efektyvių pratimų kompleksą, kurie padės sužadinti įgimtą savo energiją, išreikšti meilę ir savąjį unikalumą, atgaivinti dvasingumą ir tikėjimą gyvenimu.



Depresija : atsiradimo priežastys, gydymas ir dvasinė pagalba / Aaron Kheriaty, John Cihak. – Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, [2017]. - 268, [2] p.

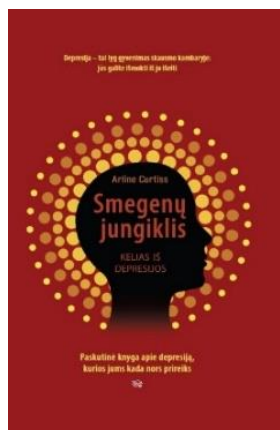
Knygoje išsamiai aptariami įvairūs depresijos tipai, nusakomi jų ir kitų nervinių sutrikimų skirtumai, nagrinėjamos dažnai neatskiriama susipynusios genetinės, psichologinės, socialinės ir dvasinės depresijos priežastys, pristatomos medicinos mokslo naujovės, aptariami įvairių psichologinių terapijų privalumai ir trūkumai gydant depresiją. Nuosekliai laikantis požiūrio į žmogų, kaip į harmoningą sielos ir kūno vienvė, pabrėžiama tikėjimo svarba, kovojant su šia baisia ir pavojinga gyvybei liga.



Penki depresijos gydymo raktai : kaip įveikti depresiją ir atgauti gyvenimo džiaugsmą / Jesse H. Wright, Monica Ramirez Basco. - 2-oji patais. laida. – Vilnius: Vaga, 2017. - 462, [1] p.

Depresijai būdingas vadinamasis „užburtas ratas“, kai prarandate norą veikti. Kai nesistengiate išsiveržti iš gniuždančios būsenos, mažiau laiko praleidžiate su mylimais žmonėmis, vangiai sprendžiate problemas, todėl prarandate viltį sulaukti geresnės ateities. Beviltiškumas maitina depresiją ir tempia žemyn. Išėjus iš depresijos yra vadinamasis „pozityvus ciklas“, kuris susidaro, kai atrandate viltį. Jis keičia žmogaus požiūrį ir veiksmus. Žengus kelis pozityvius žingsnius, nuotaika gerėja ir pradeda veržtis energija.

Amerikiečių psichiatras Jesse H. Wrightas ir psichologė Monica Ramirez Basco knygoje aprašo veiksmingą penkių žingsnių programą, padėsiančią įveikti depresiją. Žingsnis po žingsnio sekdami knygoje dalijamais patarimais, susikursite išgijimo planą, kuris leis išsivaduoti iš ligos gniaužtų ir susigrąžinti gyvenimo džiaugsmą. Kad ir kurį raktą pasirinktumėte: kognityvinę elgesio terapiją, antidepresantų vartojimą ar gydymą natūraliais preparatais, tvirtesnių santykių kūrimą, dvasinį augimą ar šių metodų derinį, asmeninis išgijimo planas padės surasti kelią į individualų depresijos gydymą. Knyga papairinta autentiškais pokalbiais, vertingais pratimais ir strategijomis, kurie įkvėps ryžto ir stiprybės imtis veiksmų ir spręsti jus kamuojančias problemas.

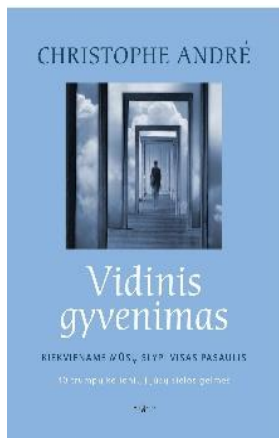


Smegenų jungiklis : kelias iš depresijos / Arline Curtiss. – Vilnius: Vaga, 2015. – 294 p.

Jeigu jūs ar jums brangus žmogus kenčia nuo depresijos, minčių kaitymas galbūt bus tas dalykas, kuris padės visam laikui jos atsikratyti, - teigia knygos autorė A. B. Curtiss, licencijuota kognityvaus elgesio terapeutė. Jūs negalite tiesiog ištraukti savęs iš depresijos gniaužtų. Ją sukelia sutrikusi cheminių medžiagų pusiausvyra smegenyse. Bet minčių kaitymas padeda! Tai paprasta mąstymo pratimų sistema, sukurta remiantis neurologiniais tyrimais

ir smegenų kartografija. Pasitelkus šią minčių nukreipimo techniką mintis, jog jus yra apėmusi depresija, galite perkelti į kitą smegenų dalį. Vaistų ir psichoterapijos poveikio gali tekti laukti savaites ar net mėnesius. Minčių kaitymas veikia akimirksniu. Kai depresinės mintys iš emocinės smegenų dalies (požievio) laikinai persikelia į mąstančiąją smegenų dalį (žievę), kurioje niekada nebūna depresijos, atsiranda galimybė greitai atsikratyti šios ligos.

Depresija yra tikra. Mes galime ją pajauti. Nuskenavus smegenis galima ją pamatyti. Galime ją išmatuoti prarastomis gyvenimo akimirkomis, išreikšti ją chemiškai, biologiškai ir neurologiškai, patikrinti fiziškai ir psichologiškai. Ir dabar, laimei, galime ją sustabdyti naudodami minčių kaitymą.



Vidinis gyvenimas : [kiekviename iš mūsų slypi visas pasaulis] : [40 trumpų kelionių į jūsų sielos gelmes] / Christophe Andre. – Vilnius: Tyto alba, 2020. - 181, [2] p.

Christophe André - prancūzų psichiatras ir psichoterapeutas, vienas iš pagrindinių bihevioristinės, kognityvinės ir elgesio terapijos atstovų Prancūzijoje, vienas iš pirmųjų psichoterapijoje ėmęs taikyti meditaciją.

Vidinis gyvenimas yra tylus ir apima visa tai, kas ne išsyk patraukia mūsų dėmesį. Svarbūs dalykai neretai vyksta paslapčia ir nebyliai. Visuomenė verčia mus skubėti, priimti sprendimus, kurių visai nenorime priimti, rinktis tokį gyvenimo būdą ir ritmą, kuris svetimas mūsų prigimčiai. Ji verčia mus pirkti, kad jaustumės laimingi, vartoti, kad nusiramintume. Ji verčia mus nuolat ką nors daryti, nes tik taip gali išgyventi, ir verčia mus jausti kaltę dėl neveiklumo. Tačiau taip darydami mes savo vidiniam gyvenimui visiškai nebepaliegame vietos. Šioje knygoje – 40 tekstų, padedančių atskleisti ir puoselėti vidinį gyvenimą. Skaitykite lėtai, įdėmiai, vieną tekstą per dieną, ir leiskite jam skleistis.



Trijų minučių meditacija / Christophe André. – Vilnius: Tyto alba, 2019. – 197 p.

Ši knyga – lyg šokoladinių saldainių dėžutė: nesuslamškite iškart 40 saldainių, verčiau po vieną ragaukite kiekvieną dieną, išsistą dieną kartokite vieną pratimą neskubėdami ir su malonumu. Jeigu jūs naujokas, šie pratimai bus nelyginant iniciacija, įkvepianti žengti toliau. Jeigu jau medituojate, jie atgaivins jūsų asmeninę praktiką.

Meditacijos nauda sveikatai didžiulė. Ji daro teigiamą biologinį poveikį, stiprina imunitetą, slopina uždegimą, rodos, stabdo ląstelių senėjimą, keičia su stresu siejamų genų ekspresiją, moko sutelkti dėmesį... Meditacija yra ir būdas labiau pažinti save, sumažinti neigiamų emocijų ir padauginti pozityvių. Bet didžiausias meditacijos privalumas - sąmoninga savęs ir pasaulio pajauta. Tai būdas puoselėti dvasingumą. Ši knyga – tarsi

kompetentingo draugo pamokymai, kaip medituoti. Čia – 40 tekstų, kurie suteiks jums įkvėpimo žvelgti į save ir pasaulį su meile, ir pratimai, kuriuos galėsite atlikti kasdien. Pradėkite nieko nelaukdami.



Pakelk mane aukštai : psichoterapinis romanas / Genovaitė Bončkutė-Petronienė. - Vilnius : Tyto alba, 2020. - 195, [1] p.

Genovaitė Bončkutė-Petronienė – profesionali psichoterapeutė, jau 25 metus konsultuojanti žmones, nuolat dėstanti psichologiją studentams ir vedanti psichologinius seminarus. Romanas „Pakelk mane aukštai“ – knyga apie moters psichologinę transformaciją, prasidedančią po išsiskyrimo. Knygoje išsamiai aprašyta herojės psichoterapinė patirtis, dvasiniai ieškojimai, vidinio pasaulio išgyvenimai susipina su išorinių įvykių, santykių, kelionių detalėmis. Ši knyga ypatinga tuo, kad psichologinis virsmas aprašytas profesionalo – romanas atspindi ekspertines žinias, atskleidžia, kaip iš tikrųjų dirba psichologai ir kaip vyksta vidiniai pokyčiai.

Autentiškomis žmonių patirtimis paremta knyga įkvepia keistis, atskleisdama, kaip, regis, iš itin sudėtingos padėties – užsitęsęs depresyvumas, vidurio amžiaus krizė, didelė vienatvė, kai nėra nė vieno žmogaus, į kurį būtų galima atsiremti, sunkios vaikystės patirtys – randama išeitis, pamažu, žingsnis po žingsnio statomos stabilios vidinės struktūros. Atsiremama į jas herojė jau niekad nebepatirs tokių sunkių potyrių, kuriuos išgyveno prieš pradėdama vidinę kelionę sveikimo link. Autorei pavyko užčiuopti šiandien daugeliui aktualias problemas, jas įvardyti ir – svarbiausia – pasiūlyti kelią iš pinklaus santykių ar jausenų kamuolio. Šioje knygoje tikriausiai atpažinsite save, o ją perskaitę galbūt pasijusite kitokie – pasikeitę ar nusiteikę keistis į gera.



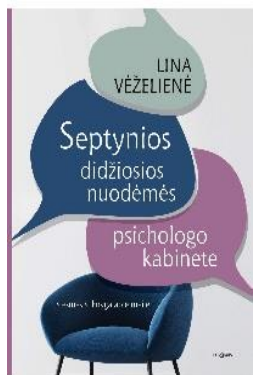
Viršvalandžiai / Jurga Ivanauskaitė. – Vilnius: Tyto alba, 2020. - 161, [2] p.

Galbūt trokštu ne tiek rašyti, kiek išplėsti sau dar šiek tiek gyvenimo. Mėgaujuosi iliuzija, kad kol rašau – tol esu. Mano tekstas – kaip besibaigiančios vandens atsargos tam, kuris pasiklydo ir trokšta dykumoje. Kol rašysiu, tol gyvensiu.

„Viršvalandžiai“ – paskutinė Jurgos Ivanauskaitės (1961–2007) knyga, pradėta rašyti fatališką 2005 m. gruodžio 12-ąją, kai Jurga sužino apie jai suteiktą Nacionalinę premiją ir išgirsta mirtinos ligos diagnozę, ir baigta po metų, kai nutrūko Jurgos gyvenimas. Nedaug

lietuvių literatūroje yra tokių atvirų ir skaudžių, tačiau nepaprastai drąsių ir gilių, gyvenimą teigiančių knygų. Laiką po diagnozės, kurio jau faktiškai nebebuvo, rašytoja pavadino viršvalandžiais. Laiką, kuris buvo nepaprastai sunkus, užgožtas artėjančios mirties šešėlio, bauginantis ir skausmingas, Jurga išgyveno kaip dovaną. Išgyveno silpna, pavargusi dėl nuolatinės kovos su liga, tačiau kartu – tvirta ir išmintinga kaip niekada gyvenime, sugebanti pasijuokti net sudėtingomis aplinkybėmis. Čia esminiai išgyvenimai, čia dvasinės patirtys, apmąstymai apie kančios prigimtį ir šventumą. Čia negailestinga ligoninės kasdienybė, gniuždanti mirties baimė ir Dievo artumo pojūtis. Tai, kaip sakė ji pati, yra Kelio ir Kelionės istorija.

Jurga rašė tol, kol gyveno. Iki paskutinių dienų. „Viršvalandžiai“ – galimybė nueiti tą nepaprastai sunkų kelią drauge, kad ji gyventų toliau.



Septynios didžiosios nuodėmės psichologo kabinete / Lina Vėžalienė. – Vilnius: Tyto alba, 2019. - 391, [1] p.

Lina Vėžalienė – psichologė-psichoterapeutė, pedagogė, populiaraus tinklaraščio Gyvoji psichologija ir daugybės psichologinių straipsnių autorė. Konsultuoja individualiai, vadovauja psichoterapinėms, profesinio augimo ir šokio terapijos grupėms. Gyvena ir dirba Vilniuje. Knyga „Septynios didžiosios nuodėmės psichologo

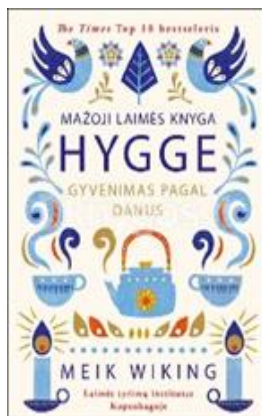
kabinete“ skiriama tiems, kas plačiau žvelgia į save ir kitus, nepaviršutiniškai vertina psichologines problemas, domisi sielogyda, psichoterapija ir jų sąsajomis, dvasine psichologinių problemų kilme ir įvairesniais sveikimo būdais.

Mintis rašyti knygą autorei kilo susidūrus su psichoterapiniam gydymui nepasiduodančiais žmonių negalavimais. Kad ir kokia pažanga būtų pasiekta, vidinio nelaimingumo šaltinis likdavo nepaliestas, kažkas neleisdavo atsiverti gyvenimo džiaugsmui. Kas tas „kažkas“? Gal žmogus apskritai negali būti laimingas? Nejaugi jis turi būti vidutiniškai patenkintas, drungnai mylintis arba vos vos ir tik kartais ramus. Knygoje išsamiai, vaizdingai ir sąmojingai, pagyvindama pasakojimais psichologo kabinete, cituodama žymius psichologus, filosofus ir dvasinius mokytojus, autorė nagrinėja septynių sielos ligų apraiškas, dalijasi įžvalgomis ir neprimygtinai pataria, kaip įveikti dvasinius sunkumus, baimes ir atsiverti tikram ir sveikam gyvenimui.

Kai reikia tvirtumo kasdienybėje. Viltis. Laimė

Proto „tigras“ sukelia tikrą stresą, o proto pratimai jį gydo.

Curtiss Arline



Mažoji laimės knyga. Hygge: gyvenimas pagal danus, Vilnius: Jotema, 2017. - 287, [1] p.

Dažnai sakoma, kad Danija yra laimingiausia šalis pasaulyje. Tai priklauso nuo vieno dalyko: hygge. Žodžiu hygge vadinama viskas, pradedant menu kurti intymumą bei dvasiniu jaukumu ir baigiant malonumu, kurį suteikia paprasti, raminantys dalykai. Man labiausiai patinka gerti kakavą prie žvakių šviesos...

Kas yra hygge, supranti tada, kai jį pajunti. Tai jaukumas, kuris gali apimti, susirangius ant sofos su mylimu žmogumi ar dalijantis paprastu, bet skaniu maistu su artimiausiais draugais. O gal tai nutinka gaiviais mėlynais rytais, kai pro langus tik pradeda skverbtis šviesa.

Kas geriau už Meiką Wikingą gali jums papasakoti apie hygge? Meikas yra Laimės tyrimų instituto Kopenhagoje direktorius, daugybę metų tyrinėjęs danų gyvenimo magiją. Nuostabi, įkvepianti Meiko knyga, kurioje rasite patarimų, kaip parinkti tinkamą apšvietimą, surengti vakarėlį, sukurti hygge pirmosios pagalbos rinkinį ir net kaip apsirengti, padės jums tapti laimingesniems.

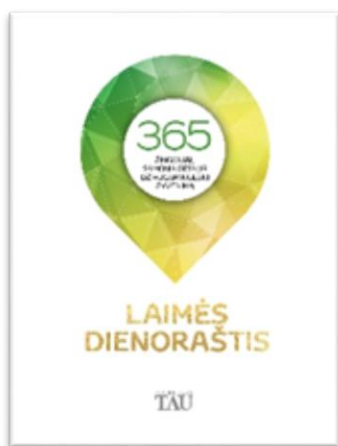


BŪK LAIMINGAS! ILGALAIKĖS LAIMĖS PAMOKOS: 120 praktiškų ir realybėje patikrintų psichologijos daktaro Anthony Gunn'o patarimų, kaip atrasti savo kelią į neblėstančią laimę / Anthony Gunn. - Vilnius: Balto, 2018. -

Dr. Anthony'is Gunnas yra psichologas ir tikrai nebuvo laimingas 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę. Laimės psichologija ir tvirtinimas, kad asmeninės laimės pojūtį galima sustiprinti, paskatino Anthony'į patikrinti, ar tai iš tiesų veikia. Siekdamas išmėginti mokslo teiginius apie laimę, Anthony'is nustūmė savo skepticizmą į šalį ir pasiekti rezultatai jį maloniai nustebino. Laimės gausinimo metodai iš tiesų veikia! Jeigu norėtumėte jaustis laimingesni, bet rimtai abejojate, kad tai įmanoma

pasiekti, jūs radote gerą kompaniją. Taikykite šiuos paprastus žingsnelius, su džiaugsmu pripažindami, kad klydote, ir būkite laimingi!

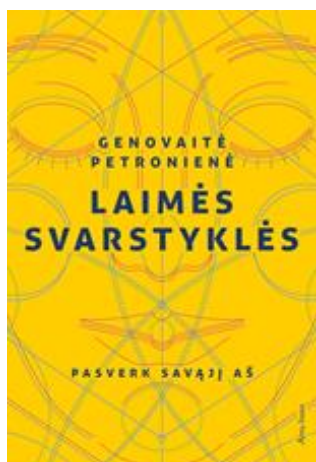
Mes visi neretai apsigauname manydami, kad niekaip negalime paveikti savo laimės, ir netikime turį galią atrasti laimę savyje. Praktiški ir realybėje ne kartą patikrinti psichologijos daktaro Anthony Gunn'o patarimai padės atrasti savo kelią į neblėstančią laimę. Tereikia išmokti kitaip vertinti asmeninę patirtį ir aplinką. 120 laimės pamokėlių įrodo - laimės daugėja, kai išmoksti į tuos pačius dalykus žiūrėti kiek kitaip, labiau vertinti tai, ką turi, pažinti, kaip veikia smegenys, kaip fizinė sveikata sustiprina laimės pojūtį, pagaliau, kai išdrįsti norėti keistis.



Laimės dienoraštis: 365 žingsniai į sąmoningesnį ir džiaugsmingesnį gyvenimą / Ignatė Rūta. - Vilnius: Žmogaus studijų centras, 2017. – 370 p.

Kaip pasikeistų gyvenimas, jei kasdien bent kelias minutes skirtume įvairiems laimę teikiantiems ir pozityvumą skatinantiems pratimams? Mes lemiame savo ateitį mintimis, vertinimais, išstartais žodžiais, veiksmais. Nuo mūsų minčių priklauso mūsų savijauta, nuo jos – mūsų veiksmai, o nuo veiksmų priklauso, kaip pasaulis sutinka mus.

Šis dienoraštis yra jūsų bendrakeleivis, kuris padės žvelgti šviesesnėmis akimis, kurti sąmoningesnį, prasmingesnį ir laimingesnį gyvenimą. Pildydami jį artimiau pažinsite save, savo stiprybes, dažniau įgyvendinsite svajones, užmegsite artimesnius santykius su kitais. Dienoraštis padės išlaisvinti kūrybinę energiją, smalsumą, žaislingumą, pastebėti šalia esantį grožį, ugdyti pozityvų požiūrį. 365 užduotys sukurtos remiantis įvairiomis psichologinėmis teorijomis ir moksliniais tyrimais, kurių veiksmingumas įrodytas realiame gyvenime.

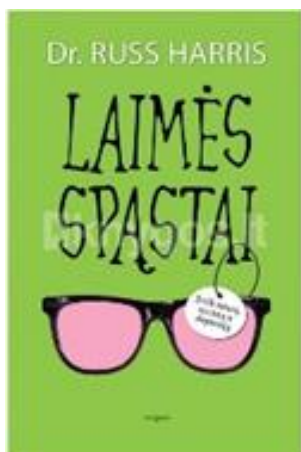


Laimės svarstyklės : [pasverk savąjį Aš] / Genovaitė Petronienė. - Vilnius: Alma Littera, 2018. – 365, [1] p.

Tiesiausiai į laimę eina žinantieji, ko nori. Keliai į laimę skirtingi ir ne visiems vienodai priimtini. Ar dažnai įsismelkia į širdį abejonė, kad aš per daug aukojuosi, visiems daliju širdį... Gal vertėtų išmokti kovoti? Kaip išmokti pažaboti jausmus? Aš kankinuosi būdamas su kitu žmogumi. Gal geriau būti vienam? Ši

knyga – užburiantis savęs pažinimo žaidimas, nuaustas iš autentiškų autorės pacientų istorijų ir įžvalgų. Ji paskatins pradėti kelionę savo laimės link.

Išdrįskite žengti pirmą žingsnį ir išnaudokite visas likimo siunčiamas progas suabejoti savimi. Kad įvyktų pokyčiai, turime pasijusti klydę. „Tik tada, kai žmogus sąmoningai priima dalykus, kuriuos atmeta, jis galiausiai tampa nepriklausomas ir patiria pilnatvę.“ C. G. Jungas.



Laimės spastai : nustokite kovoti, pradėkite gyventi / Russ Harris. - Vilnius: Tyto Alba, 2014. – 286, [1] p.

Gyvendami civilizuotame pasaulyje šiuo metu turime tokias galimybes, kokių žmonija dar niekad nematė. Vidurinė klasė dabar gyvena geriau nei dar visai neseniai gyveno karališkųjų šeimų nariai. Ir vis dėlto neatrodo, kad žmonės šiandien būtų labai laimingi. Savipagalbos knygų lentynos knygynuose lūžta nuo leidinių apie depresiją, nerimą, stresą, santykių problemas, priklausomybes ir panašius dalykus. Bet nepaisant visų jų

pagalbos ir patarimų, žmonės ne tik netampa laimingesni, bet ir dar labiau grimzta į sielvartą! Ar jums neatrodo, kad čia kažkas ne taip?

Russas Harrisas – australų gydytojas psichoterapeutas. Jo specializacija – streso valdymas. Sėkmingai pritaikęs priėmimo ir pasiryžimo terapijos (PPT) principus savo paties kovoje su nerimu, dabar jis moko žmones naudotis PPT metodais įveikiant daugelį įvairių psichologinių problemų ir pagerinti gyvenimo kokybę. PPT – empiriškai pagrįstas metodas, siūlantis veiksmingai spręsti laimės ir gyvenimo džiaugsmo klausimus. PPT moko nustoti kovoti, bėgti ir slėptis nuo realybės.



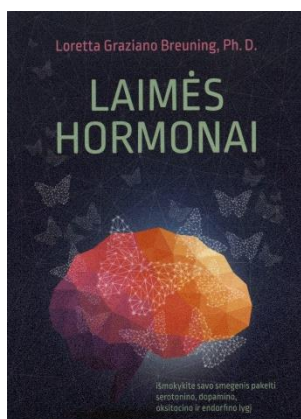
Mitai apie laimę : kaip džiaugtis gyvenimu : be papildomų sąlygų / Lyubomirsky Sonja. - Vilnius : Alma littera, 2014. – 317, [3] p.

„Mitai apie laimę“ supažindina su moksliniais įrodymais, teigiančiais, kad dažnai labiau viską lemia ne aplinkybės, o mūsų požiūris. Šių atradimų centre – hedonistinio prisitaikymo koncepcija, faktas, kad prisitaikyti mes gebame daug geriau, negu mums atrodo. Net po reikšmingų gyvenimo pokyčių (gerų ar blogų)

esame linkę grįžti į pradinį savo laimės lygį, užmiršdami tai, kas mus labai džiugino ar atrodė nepakenčiama. Autorė pataria, kaip nereaguoti perdėtai po teigiamo posūkio ir kaip rasti kelią į priekį, užgriuvus tamsiam metui.

Daugeliui iš mūsų būdingi įsitikinimai, kad būsimė laimingi tik tada, kai pasieksime tai, ką mums perša visuomenė: sukursime šeimą, susilauksime vaikų, rasime puikiai apmokamą darbą ir t. t. Šiems lūkesčiams neišsipildžius, gali ištikti vidinė krizė. Deja, neretai krizinius momentus įvertiname ne kaip galimybę tobulėti, o kaip likimo pirštą, nukreiptą prieš mus.

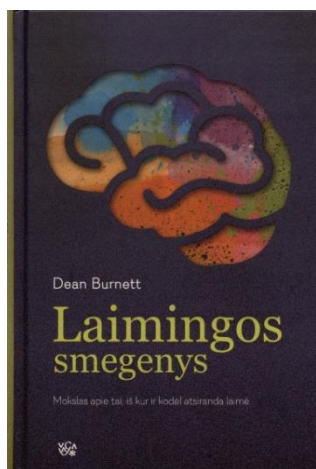
Šioje knygoje amerikiečių psichologė Sonja Lyubomirsky aptaria dešimt pagrindinių žmogaus gyvenimo etapų. Vieni jų suvokiami kaip pasiekimai (santuoka, vaikai, profesinis pasitenkinimas, turtas), kiti – kaip nesėkmės (viengungystė, skyrybos, finansinė griūtis, liga). Autorė teigia, kad įsitikinimai apie šių etapų įtaką mums yra ne kas kita kaip mitai, keliantys ilgalaikį pavojų gyvenimo kokybei.



Laimės hormonai : išmokykite savo smegenis pakelti serotonino, dopamino, oksitocino ir endorfino lygį / Loretta Graziano Breuning. – Kaunas: Mijalba, 2019. - 261, [1] p.

Rašytoja, paskaitininkė, Vidinio žinduolio instituto steigėja, tarpdisciplininių socialinių mokslų daktarė L. BREUNING savo knygoje supažindina su smegenyse išskiriamomis cheminėmis medžiagomis, kurios leidžia žmonėms pasijusti laimingiems.

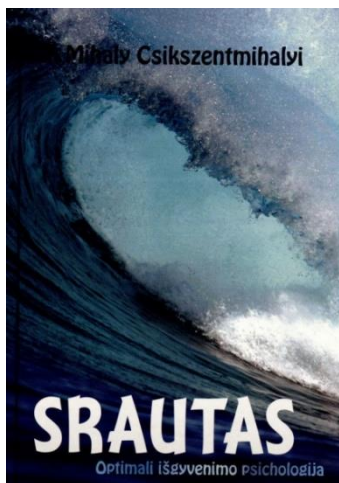
Autorė analizuoja, kaip šios medžiagos veikia gyvūnus ir kokios yra jų užduotys. Ji išsamiai paaiškina, kaip smegenys kuria įpročius ir kodėl sunku atsikratyti blogųjų. Knygoje pateikiamas keturiasdešimt penkių dienų planas, kuris padės pasirinkti bei išsiugdyti naujus, pozityvius elgesio įpročius. Čia taip pat rasite daug pratimų, kurie palengvins kiekvieną žingsnį dirbant su pokyčiais savyje.



Laimingos smegenys : mokslas apie tai, iš kur ir kodėl atsiranda laimė? / Dean Burnett. - Vilnius, Vaga, 2019. - 381, [2] p.

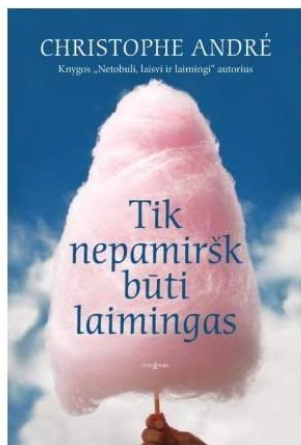
Neurologijos mokslų daktaras, bestselerių autorius ir komikas Deanas Burnettas savo knygoje kalbasi su scenos ir ekrano žvaigždėmis, milijonieriais, savo srityse daug pasiekusiais

mokslininkais, žurnalistais ir net vaiduoklių medžiotojais, siekdamas išsiaiškinti, kas paverčia juos laimingais (arba ne). Knyga „LAIMINGOS SMEGENYS“ – nėra savivalbos priemonė ar modelis, padėsiantis nugyventi laimingesnį ir visavertiškesnį gyvenimą. Tai nepaprastai įžvalgas ir šmaikštus neuromokslininko pasakojimas apie tai, kaip mūsų smegenys sukuria laimės jausmą. Kas verčia smegenis mėgti vienus dalykus ir nemėgti kitų? Ar esama kokio nors užtikrinto būdo sukelti žmogaus smegenyse laimės jausmą? Ar egzistuoja amžina laimė? Kodėl visur gerai, bet namie geriausia? Kaip smegenys sukuria meilės jausmą? Visi nevienodai suprantame, kas teikia laimę: turtai, šlovė, meilė, seksas, galia, juokas, kiti žmonės, tačiau galime būti visiškai įsitikinę tik dėl to, kas tinka mums.



Srautas : optimali išgyvenimo psichologija : bestseleris / Mihaly Csikszentmihalyi. - [Gargždai], Tobulėjimo projektai, [2016]. - 318, [1] p.

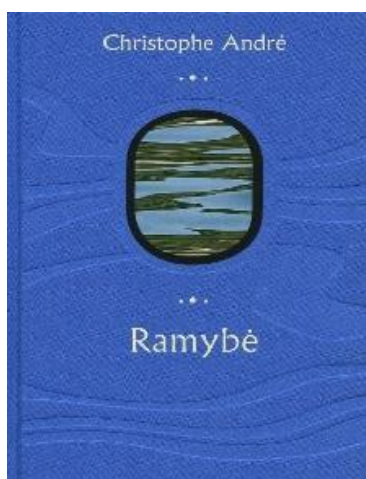
Nepaisant to, kad dabar esame sveikesni ir gyvename ilgiau, nepaisant to, kad net mažiausiai pasiturintys apsupti materialinės prabangos, apie kurią prieš keletą dešimtmečių nė nesvajota (viduramžiais kėdės buvo retas reiškinys net turtingiausiuose namuose ir joks Romos imperatorius nuobodžiaudamas negalėdavo įsijungti televizoriaus), nepaisant stublinančių sukaupytų mokslo žinių, žmonės galiausiai dažnai jaučiasi iššvaistę gyvenimą, apgailestaudami, kad nugyventi metai buvo kupini nerimo ir nuobodulio, o ne laimės. Ar taip yra todėl, kad likti nepatenkintiems yra žmonijos lemtis ir kiekvienas žmogus visada nori daugiau nei gali turėti? Žymus vengrų kilmės JAV psichologijos profesorius M. Čiksentmihalis didžiąją gyvenimo dalį skyręs laimės fenomeno studijoms, paliko unikalų pėdsaką pozityviosios psichologijos srityje sukūręs "srauto" (angl. flow) teoriją. Pilnatvės SRAUTAS yra stiprus išgyvenimas, kurio gali išmokti kiekvienas. Būkite budrūs, tai gali sukelti savotišką priklausomybę. Išmokite ne tik pagauti srovę, bet ir išsilaisvinti iš jos. Antraip pražūsite. Šis išgyvenimas toks nuostabus, kad nesinori net grįžti į realybę...



Tik nepamiršk būti laimingas : pozityviosios psichologijos abėcėlė / Christophe André. - Vilnius, Tyto Alba, 2015. - 399, [1] p.

Christophe'as André – prancūzų psichoterapeutas, psichiatras, vienas žymiausių biheivioristinės, kognityvinės ir elgesio

terapijos atstovų, vienas pirmųjų psichoterapijoje ėmęs taikyti meditaciją. Tad nieko nelaukę puoselėjime teigiamas emocijas, būkime atidūs ir budrūs, liaukimės tuščiai nerimavę ir mėgaukimės kiekviena gyvenimo akimirka. Tokią žinią siunčia ir ši Ch. André knyga, kuriai, kaip visoms šio autoriaus knygoms, būdinga: skaidrus tekstas, mokytojo intonacija, moksliniai argumentai ir asmeniškai pasakojimai. Į ją autorius įtraukia filosofines laimės koncepcijas, mokslinių tyrimų rezultatus ir iš jų išplaukiančius patarimus. Knyga sudaryta abėcėlės principu, kur kiekvienas žodis – informacija, mokymas, patarimas, citata, trumpa istorija, liudijimas. Ir visa tai parašyta itin šiltai. Autorius – lyg bičiulis, kuris, kaip ir mes, gromuliuoja tas pačias mintis, burba, siunta, skuba, pamiršta būti laimingas. Tačiau jis tobulėja... Ch. André – ne tik puikus pozityviosios psichologijos žinovas, bet ir neprilygstamas praktikas. Tapti laimingam įmanoma, neabejoja autorius ir knygoje pateikia savo programą – tereikia ją suprasti, išmokti ir praktikuoti laimę taip, lyg treniruotume kūno lankstumą.



Ramybė : 25 pasakojimai apie vidinę pusiausvyrą / Christophe André. - Vilnius, Tyto alba, 2014. - 119, [1] p.

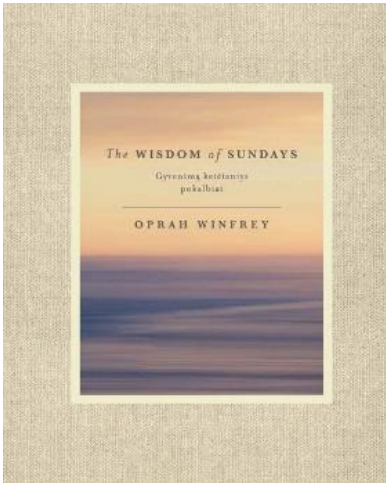
Ramybė – būseną, kurios dažnai ilgamės. Kurios dažnai linkime vieni kitiems. Tačiau kodėl ji taip sunkiai pasiekama? Kasdienis gyvenimas kiekvieną iš mūsų nuolat verčia skubėti, lenktyniauti, būti pareigingesniems, veržlesniems, nei iš tiesų esame. Yra daugybė dalykų, kurie mus trikdo, sekina, skaudina, liūdina, bet mes negalime jų pakeisti. Tai kurgi ji, ta ramybė? Ir kaip ją pasiekti, o pasiekus – išlaikyti?

Chhristophe'as André pasakoja 25 istorijas apie vidinę ramybę – istorijas, mokančias, kaip ją įgyti. Tai trumpi, tačiau nepaprastai įtaigūs pasakojimai. Apie ramią energiją. Apie norus ir jų patenkinimą. Apie įtampos nuslopinimą. Apie kančios neišvengiamybę ir sugebėjimą ją priimti. Apie blyškią šypsena, nušviečiančią veidą, kai viskas atrodo įgriusę ir beviltiška. Apie nepalaujamą savo paties minčių gromulavimą ir jo bergždumą. Apie beprasmį vartojimą. Apie kūno ir dvasios harmoniją. Apie būtinybę saugoti ir puoselėti savo vidinį gyvenimą. Taigi – apie tai, kas tikrai svarbu kiekvienai pavargusiai ar sunerimusiai sielai. Istorijos teka lengvai ir ramiai, teikia išmintį ir pilnatvę. Vilioja pasinerti į jas ir leisti nešamiems, kad išmoktumėte vėl atgauti ramybę.

Kai nesiseka atleisti

Jeigu kiekvienas apie kitą žmogų žinotų viską, mielai ir lengvai atleistų, nebūtų daugiau išdidumo nei puikybės.

Hafiz



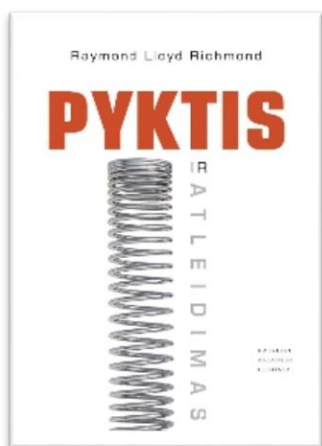
The Wisdom of Sundays : gyvenimą keičiantys pokalbiai /Oprah Winfrey. - Vilnius : Alma littera, 2019. – 239, [1] p.

Knygą „The Wisdom of Sundays“ sudaro dešimt skyrių: kiekvienas jų atspindi galingą Oprah'os dvasinės kelionės žingsnį ir pradedamas jos pačios mintimis. „The Wisdom of Sundays“ – tai kruopščiai atrinktos Oprah'os ir jos kalbintų iškiliausių dvasinių mokytojų ir lyderių pokalbių įžvalgos. Tokie vizionieriai kaip Tony Robbinsas, Arianna Huffington ir Shonda Rhimes dalijasi savo prasmės paieškų pamokomis. Pasaulinio garso dvasiniai mokytojai Eckhartas Tolle, Marianne Williamson ir Wayne'as Dyeris aiškina mūsų sudėtingus santykius su ego ir gydančią meilės ir ryšio su kitu jėgą. O bestselerių autorės Cheryl Strayed, Elizabeth Gilbert ir Elizabeth Lesser tyrinėja gebėjimą atleisti ir paleisti. Ši knyga, pagyventa per 100 nuostabių nuotraukų – dauguma jų darytos Oprah'os namuose Kalifornijoje, kur ir buvo filmuojamos Super Soul Sunday laidos, – yra laikui nepavaldi dovana, padėsianti skaitytojams pabusti ir išvysti nuostabias gyvenimo galimybes.



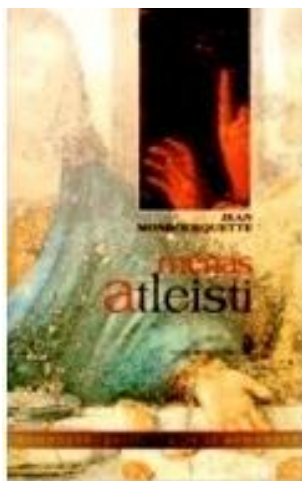
Atleidimo terapija / David W. Schell - Vilnius: Katalikų pasaulis, [2019]. - [76] p.

Nebūkite kitų žmonių veiksmų auka ir pasirinkę atleidimą tapkite laisvi. Trisdešimt penki „Atleidimo terapijos“ teiginiai padės neprarasti savitvardos sunkiausiomis gyvenimo situacijomis ir atsikratyti pykčio.



Pyktis ir atleidimas / Raymond Lloyd Richmond - Vilnius: Katalikų pasaulis, [2018]. - 119, [1] p.

Dauguma mūsų širdyje slepiame daugiau pykčio, nei drįstame prisipažinti. Dėl to gyvenime nesugebame realizuoti savęs, nuolat jaučiame apmaudą ir sergame. Šioje knygoje dr. Raymondas Lloydas Richmondas aiškina gilumines pykčio ir atleidimo priežastis, parodo, kaip atsispiriant į kasdienio gyvenimo emocines žaizdas galima augti psichologiškai, pamoko, kaip tinkamai reaguoti į pyktį, kad jis nenuodytų gyvenimo ir neskaudintų artimųjų. Raymondas Lloydas Richmondas – klinikinės psichologijos mokslų daktaras, religijotyros mokslų magistras. Gilinasi į Jacques'o Lacano psichoanalizę, psichodinaminę psichoterapiją, kognityvinę elgesio terapiją ir hipnozę.



Menas atleisti: atleisti, kad išgytum, išgyti, kad atleistum / Jean Monbourquette - Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001. - 214, [2] p.

Autorius, psichologijos, pedagogikos, filosofijos, teologijos mokslų specialistas profesorius J. Monbourquette savo knygoje pateikia dvylika etapų, kuriuos reikia nueiti norint atleisti. Šie etapai prieinamai pateikti užduočių forma. Jas nesunku atlikti. Atleidimo kelias yra vingiuotas, todėl reikia daug kelrodžių. Atleidimo etapų dėstymas prasideda nuo pirmojo sprendimo jokių būdu nekeršyti ir, kita vertus, paliepti skriaudikui nutraukti savo piktadarybes. Kiti trys etapai skirti nuoskaudai gydyti - pripažinti nuoskaudą per atsivėrimą kam nors, stengiantis ją pasidalinti, aiškiai ją įvardyti ir apgailėti. Penktasis etapas - tai pripažinti savo pyktį ir norą kerštauti. Šeštasis etapas, atleidimas sau, yra pagrindinis atleidimo kelio posūkis. Septintasis etapas paskatins atsigręžti į savo skriaudiką ir pabandyti jį suprasti. Kitas etapas - ieškoti prasmės, kurią nuoskauda gali įgauti jo gyvenime. Tolesni etapai bus dvasingesni - reikės suvokti, jog patys esame verti atleidimo ir jau sulaukėme malonės, atsisakyti pastangų atleisti ir atsiverti atleidimo malonei. Paskutinis dvyliktasis etapas skirtas aptarti, ko norėtume atleidimui jau įvykus. Svarstoma, ar mums verčiau nebendrauti, ar atnaujinti bendravimą su įžeidusiu žmogumi. Patyrus didelę skriaudą,

nebegalima atnaujinti buvusio ryšio dėl paprasčiausios priežasties - jis nebeegzistuoja ir negali egzistuoti. Daugiausia galima tikėtis padaryti jį glaudesnę arba suteikti jam kitą formą. Galutinis atleidimo tikslas kartais negali būti susitaikymas. Jei atleisdami, nereiškia, kad viską pamiršome, neapsimetame, kad nieko nebuvo, ir galime atstatyti lygiai tokį patį ryšį. Toks mąstymas labiau susijęs su magija. Jeigu susitaikymas taptų atleidimo autentiškumo norma, suprastume, kodėl tiek daug žmonių atsisako atleisti. Jiems susidaro įspūdis, kad jie atleisdami galų gale išduoda save. Net jei susitaikymas įmanomas, nereikia manyti, kad jis savaime sugrąžins mus į ankstesnę būseną.



Atleidimo galia : kaip išvaduoti širdį ir protą iš neigiamų emocijų / Jim Dincalci .- Vilnius: Alma littera, 2013. - 281, [6] p.

Atleidimo reiškinyje kadaise buvo prarastas socialinėje evoliucijoje, pačioje žmogaus širdyje. Dabartinis žmogus, pripratęs prie visuomenės, kurioje vertinamas egoizmas, sunkiai gali susitaikyti su mintimi, kad atleisti privaloma ne tik kitiems, bet ir sau. Tai nepamatuotai vadinama silpnumu. Tačiau, kaip sako autorius, atleidimas yra pirmutinė sąlyga, vedanti žmonių dieviškos meilės ir taikos link. Ir atvirkščiai – neatleidę išgyvename desperaciją. Atleidimas gali būti ne tik dvasinis, emocinis, bet ir socialinis. Kartais tai stebuklinga piliulė, išgydanti daugumą socialinių ligų – smurtą ir narkomaniją, ypač kai juos lydi pyktis ir kaltė. Atleidimas palaiko mąstymo kontrolę, leidžia išsiugdyti supratimą ir dvasingumą. Sugebėjimas išlaisvinti skriaudą suteikia mums ramybės, pagydo mūsų gyvenimą. Ši knyga – kaip trūkstantas dėlionės gabalėlis tikresnei meilei, džiaugsmui ir taikai.



Sužeisti jausmai : kaip įveikti gyvenimo skaudulius / Martin H. Padovani. - Vilnius: Katalikų pasaulis, [2020]. - 183, [1] p.

Žmogaus psichologinė ir dvasinė pusės papildo viena kitą ir yra tarpusavyje susijusios. Prasmės ir išgyjimo paieškos, žmogiškosios pilnatvės siekis yra susiję tiek su psichologiniu, tiek su dvasiniu aspektu, nes jie abu daro įtaką vienas kitam. Šiandien įsigalėjusios moralinės sumaištys atmosferoje

nemažai žmogų slegiančių problemų turi gilų dvasinį matmenį, o didelę dalį psichologinių sutrikimų galima išgydyti tik pasitelkus dvasinį kontekstą.

„Vis aiškiau suprantu, kad šių dienų žmones kamuoja didžiulės, siaubingos problemos, kurioms išspręsti reikalingas dvasinis matmuo. Tam, kad žmogus iki galo išgytų, reikia dvasinio užmojo. Toks holistinis požiūris į žmogų leido man suprasti daugelį dalykų. Jais aš ir dalinuosi šioje knygoje“, - teigia autorius Martinas Padovani, daug metų dirbantis psichoterapeutu ir konsultuojantis sunkumų patiriančias šeimas. Jo knyga – tai apmąstymai apie pyktį, kaltės jausmą, depresiją, savikritiką, meilę sau. Autorius analizuoja jų įtaką krikščionių gyvenimui. Knyga turėtų būti pravarti kiekvienam krikščioniui ir ypač tiems, kurie kreipiasi į psichologus, nekalbančius apie religiją.

Knygos padedančios priimti save

Rekomenduojamos literatūros rodyklė

Sudarė:

Daiva Širkaitė

Regina Vaišvilienė

Internetinis el. leidinys

ISSUU paskelbta 2020 metais.

Lietuvos medicinos biblioteka, Kaštonų g. 7, 01107 Vilnius