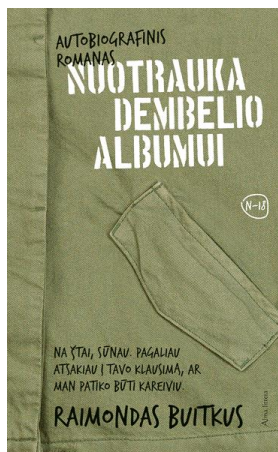




LEONIDAS DONSKIS: MAN SKAUDA. *Birutė Garbaravičienė*

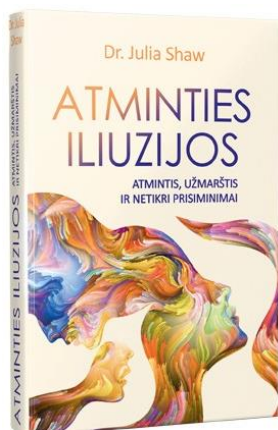
Knyga „**Leonidas Donskis: Man skauda**“ radosi iš noro ir pareigos sudėti į knygą ir šiandien aktualius, galbūt net pranašiškus filosofo tekstus, mokančius išminties ir tolerancijos. Čia ir visuomenės diagnozės, politologinės įžvalgos, kultūros ir švietimo problemos, svarstymai apie universitetų būklę ir tai, kas visada rūpėjo Leonidui, – žmogiškumo, apšvietos, garbingo žaidimo, orumo, tolerancijos, visuomenės atvirumo refleksijos, bandymas suprasti ir išgirsti kitą ir kitoki, dalintis savo ir kitų išmintimi. Tai filosofo mintys, kviečiančios dialogui.



NUOTRAUKA DEMBELIO ALBUMUI: autobiografinis romanas apie sovietinės armijos realybę. *Raimondas Butkus*

– Tėti, papasakok, kaip tu buvai kareivis! – vis prašydavo du berniukai savo tėčio. Jam kalbėti buvo nelengva. Nes būti kareiviu ten reiškė visai ką kita, nei mažieji įsivaizdavo. Jis, kaip ir daugelis, rinkosi tylėti. Tačiau vieną dieną tėtis suprato, kad gydo ne tyla – gydo atvirumas.

1989-ieji. Lietuvoje išibėgėja Sąjūdis, o į sovietinę armiją, kaip ir daugelį metų iki tol, iškeliauja beveik visa aštuoniolikamečių karta. Suskamba Lietuvos nepriklausomybės deklaracija, palikdami kruviną pėdsaką pražlegsi Sausio tryliktosios tankai. O vaikinai, išbarstyti po „plačiąją tėvynę“, kasdien sprendžia klausimą – bėgti ir pasmerkti save beveik garantuotam įkalinimui, o gal net mirčiai, ar likti.



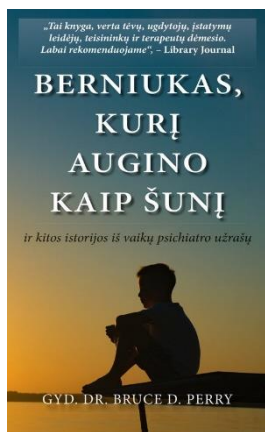
ATMINTIES ILIUZIJOS: atmintis, užmarštis ir netikri prisiminimai *Julia Shaw*

O kas, jei vieną rytą pabudęs nieko neprisiminsi: nei ką dariau, nei ką galvojau, nei ką mokėjau? Ar tas žmogus vis dar būsiu aš?

Tarsi fantastinio filmo pradžia: „Tada jie nubudo, ir nei vienas iš jų nežinojo, kas jie tokie.“

Juk apibūdinami save, mes įvardijame lytį, tautybę, amžių, profesiją ir suaugusiojo pasiekimus, tokius kaip išsilavinimas, namo įsigijimas, santuoka, vaikų gimimas ar išėjimas į pensiją. Taip pat paminime asmenybės bruožus, pavyzdžiui, optimistiškumą ar pesimistiškumą, linksmumą ar rimtumą, savanaudiškumą ar nesavanaudiškumą.

Galiausiai norėdami įsitikinti, ar neatsilikame, lyginame save su kitais, dažnai tiesiogiai stebėdami, kaip laikosi mūsų draugai „Facebook“ ir partneriai „LinkedIn“. Nors visos šios savybės gali būti daugiau ar mažiau tinkamos norint apibrėžti, kas esame, vis dėlto tikrojo „aš“ šaknys slypi mūsų asmeniniuose prisiminimuose.

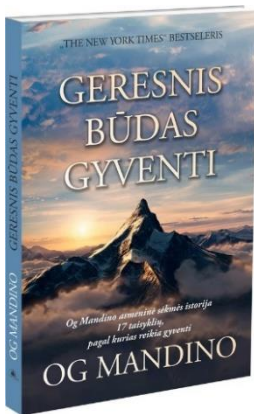


BERNIUKAS, KURĮ AUGINO KAIP ŠUNĮ ir kitos istorijos iš vaikų psichiatro užrašų: ko traumuoti vaikai gali mus išmokyti apie netektį, meilę ir gimimą *Bruce D. Perry*

Kaip trauma veikia vaiko protą – ir ar protas gali pasveikti?

Vaikų psichiatras **dr. Bruce'as D. Perry'is** padeda vaikams, susidūrusiems su neįsivaizduojamu siaubu: išgyvenusiems genocidą, patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje, pagrobtiems paaugliams, su vienu ar apskritai be tėvų gyvenantiems. Klasika tapusioje knygoje „**Berniukas, kurį augino kaip šunį**“ dr. Perry'is pasakoja jų istorijas apie patirtas traumas ir transformaciją, kurios liudija apie drąsą, žmoniškumą ir viltį. Meistriškai derindamas nepamirštas vaikų istorijas su paties siūlomomis atjauta grįstomis, įžvalgiomis gydymo strategijomis, Perry'is paaikškina, kas nutinka vaikų smegenims susidūrus su didžiuliu stresu, ir atskleidžia netikėtus

būdus, kurių galima imtis norint palengvinti šį skausmą ir padėti jiems užaugti sveikais suaugusiais žmonėmis. Tik perpratę mokslą apie protą ir meilės bei švelnumo galią galime tikėtis išgydyti net ir skaudžiausiai sužeisto vaiko sielą.



GERESNIS BŪDAS GYVENTI. *Ogo Mandino*

Knyga „**Geresnis būdas gyventi**“ - tai principai, apvertę **Ogo Mandino** gyvenimą aukštyr kojomis, jo septyniolika gyvenimo taisyklių. Šios paprastos taisyklės, kurių lengva laikytis, sudaro aiškų, išmintingą vidinio augimo ir visaverčio gyvenimo receptą, padėsiantį ir jums, kaip jau padėjo Ogui Mandino.

Daugiau nereikės nė vienos dienos leisti sielvartaujant, jaučiant nesėkmę, nepriteklių, gėdą ar savigailą. Štai geresnis būdas gyventi: tai būdas, tiesiogine prasme išgelbėjęs Ogo Mandino gyvybę, galintis padėti jums įgyvendinti savo svajones.



KO NEDARO STIPRŪS ŽMONĖS. *Amy Morin*

Jeigu jums kada nors teko savęs gailėti, jei baiminatės pokyčių, rizikos ar gyvenate praeitimi, šioje knygoje rasite įkvepiančių, veikti skatinančių tikrų istorijų ir naudingų, psichologinei stiprybei ugdyti skirtų patarimų. Autorė dalijasi ne tik savo profesinės praktikos istorijomis, bet ir skaudžia asmenine patirtimi.

Sužinosite, kaip:

- # atsikratyti savigailos;
- # nebijoti pokyčių;
- # atsikratyti noro visiems įtikti;
- # neužstrigti praeityje ir judėti pirmyn;
- # nekartoti klaidų ir iš jų pasimokyti;

džiaugtis dėl kitų sėkmės;

nebijoti laiko leisti vienuoje

ir daug kitų jūsų gyvenimą pakeisiančių pamokų.

Blogi įpročiai yra tarsi sunkūs svarmenys, kuriuos tampotės su savimi visą dieną. Dėl jų viską atliekate lėčiau, pavargstate ir jaučiatės suirzę. Net jei sunkiai dirbsite ir pasitelksite visą savo talentą, tam tikros mintys, elgesys ir jausmai jums trukdys atskleisti visą potencialą.

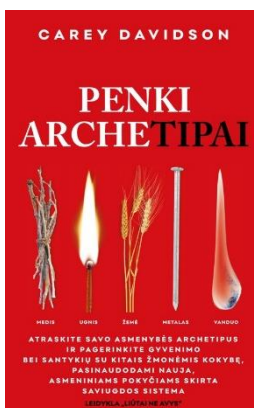


KRUTINK PILKĄSIAS LAŠTELES

Ignas Ligionis, Artūras Vyšniauskas

Šioje knygelėje – kitaip: siūloma einant nuo minties prie minties, ieškant užuominų, papildant vienam kitą, diskutuojant, iminti gudrią šiuolaikinę mįslę. Tad, jeigu perkaičius klausimą pirmiausia šaus į galvą mintis „nežinau!“, atidžiai peržvelkite klausimo formuluotę, ir galbūt pamatysite užuominų, idėjų, variantų, sąsajų, kurių iš pirmo karto nepastebėjote, – juk tai ir yra atradimo džiaugsmas!

Spręskite vieni, su draugais, su šeima, su kolegomis ar net su naminiais gyvūnais (iš esmės vieni, tik su moraliniu palaikymu)!

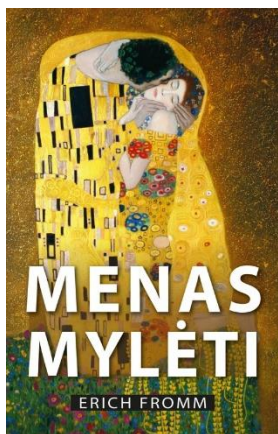


PENKI ARCHETIPAI: atraskite tikrąją prigimtį ir pakeiskite savo gyvenimą bei santykius su kitais žmonėmis. *Carey Davidson*

Atraskite savo asmenybės archetipus ir pagerinkite gyvenimo bei santykių su kitais žmonėmis kokybę, pasinaudodami nauja, asmeniniams pokyčiams skirta saviugdų sistema.

Tradicinės kinų medicinos elementai Medis, Ugnis, Žemė, Metalas ir Vanduo yra žmogaus prigimties augimo ir vystymosi pagrindas. Manoma, kad jie mums padeda suprasti viską – nuo ligų ir išgyjimo iki svarbiausių vaikų vystymosi procesų, ir toliau daro įtaką šiuolaikinei kinų medicinos praktikai. Tačiau šioje knygoje ajurvedos mitybos specialistė, reiki meistrė ir organizacijos „Tournesol“ įkūrėja **Carey**

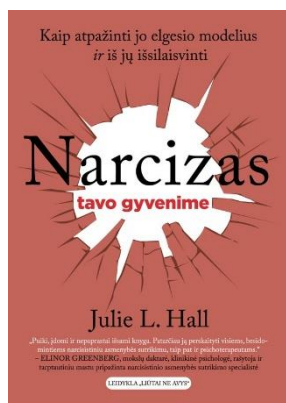
Davidson parodo, kad kiekvienas iš šių penkių elementų gali būti laikomas asmenybės archetipu, o mūsų viduje kunkuliuoja unikalūs šių archetipų mišinys .



MENAS MYLĖTI. *Erich Fromm*

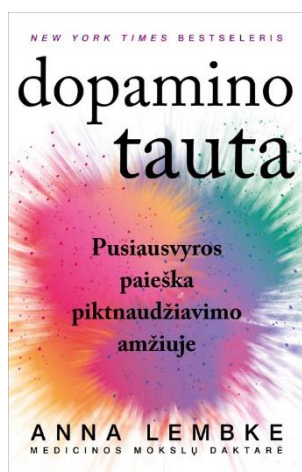
Kas iš tiesų yra meilė? Ar tam, kad visa širdimi pamiltume ir meilė tęstųsi ilgai, užtenka rasti mums geriausiai tinkantį meilės objektą – savo tobulą „antrąją pusę"? Ar ją suradus, meilė skleisis savaime ir būsimė laimingi „kol mirtis mus išskirs", be jokių pastangų?

Psichoanalitikas ir knygos „**Menas mylėti**", milijonams skaitytojų visame pasaulyje atskleidusios brandžios meilės paslaptis, autorius **Erichas Frommas** teigia, jog taip toli gražu nėra. Toks tikėjimas gali būti palygintas „su žmogumi, kuris norėdamas tapyti nesimoko šio meno, o pareiškia ieškąs tinkamo objekto, kai atras jį, tada puikiai tapys". Naivu, ar ne?



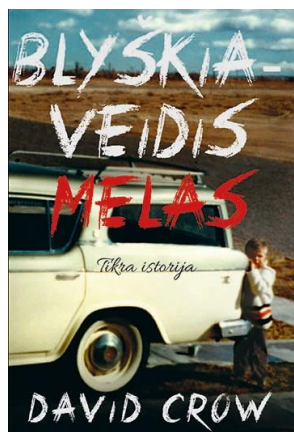
NARCIZAS TAVO GYVENIME: kaip atpažinti jo elgesio modelius ir iš jų išsilaisvinti. *Jullie L. Hall*

„Savo knygoje **Julie Hall** kalba ne tik apie narcisizmą šeimoje, bet ir leidžiasi į gilesnius pačios šeimos dinamikos tyrinėjimus. Ji rašo suprantamai ir aiškiai, remdamasi savo įžvalgomis bei garsiais moksliniais tyrimais. Autorė demonstruoja puikias psichologijos žinias. Kad ir kaip narcisistinis asmenybės sutrikimas paveikė jūsų gyvenimą – turite tėvus, brolius ar seseris narcizus, gyvenate su sutuoktiniu narcizu ar jūsų viršinininkas yra narcizas, – ši knyga privalo atsidurti jūsų skaitomiausiųjų sąrašė." – Sharyn Wolf, licencijuota klinikinė socialinė darbuotoja, psichoterapeutė, knygos „Love Shrinks" („Meilė traukiasi") autorė



DOPAMINO TAUTA: PUSIAUSVYROS PAIEŠKA PIKTNAUDŽIAVIMO AMŽIUJE. *Anna Lembke*

Tai knyga apie malonumą. Ir apie skausmą. Ir malonumas, ir skausmas slypi mūsų smegenyse, tačiau pats svarbiausias dalykas – atrasti malonumo ir skausmo balansą. Nes laikai, kuriais gyvename, balansui siaubingai nepalankūs. Socialiniai tinklai, seksas, narkotikai, lošimai, maistas, apsipirkinėjimas, nepaliaujantis naujienų srautas ekranuose, nesibaigiantis susirašinėjimas, sekstingas... Visa tai sukelia iki šiol žmonijos nepatirtą išbandymą didžiulėmis ir beveik niekada nesibaigiančiomis dopamino dozėmis. Amžinai prisijungusios kartos smegenims virtualus dopaminas tiekiamas 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę išmaniųjų telefonų ekranuose. Patys to nepastebėdami tampame priklausomi ir siaubingai pažeidžiami, pavyzdžiui kompulsyvaus persivalgymo įvairiaisiais dirgikliais.

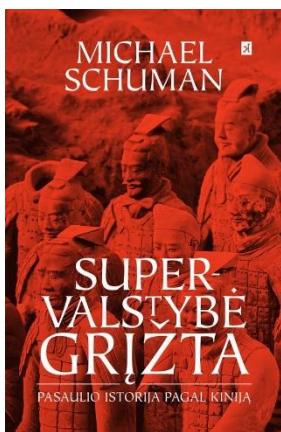


BLYŠKIAVEIDIS MELAS: tikra istorija apie tai, kaip vieno žmogaus psichopatinės iliuzijos gali įkalinti visą šeimą *David Crow*

Šioje nepamirštamoje memuarų knygoje apie šeimą ir išgyvenimą pasakojama, kaip buvęs kalinys smurtautojas verčia savo sūnų daryti nusikaltimus.

Augdami Navahų indėnų rezervate Deividas Krou ir brolis bei sesės dievino savo tėvą, savamokslį čerokį Terstoną Krou, kuris mėgo girtis vaikams savo žygdarbiais Antrojo pasaulinio karo metais. Tačiau laikui bėgant Deividas atrado kitą Terstono Krou pusę – buvusį kalinį su savo etikos kodeksu, pateisinančiu žiaurumą, smurtą, melą ir net žmogžudystę. Mušdamas ir tokiu būdu baugindamas Deividą, Terstonas privertė berniuką vykdyti jo nusikalstamus planus. Deivido mama, turinti psichikos

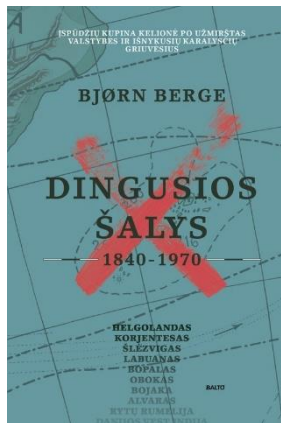
problemų ir neįstengdama tinkamai pasirūpinti vaikais, negalėjo jo apsaugoti.



SUPERVALSTYBĖ GRĮŽTA: PASAULIO ISTORIJA PAGAL KINIJĄ *Michael Schuman*

Pasaulio istorija iš Kinijos požiūrio taško – tai Kinijos istorija. Ši šalis ilgus amžius turėjo supervalstybės statusą – klestėjo jos kultūra, ekonomika, karyba. Kurį laiką Vakarai buvo įgavę galios persvarą, bet šiuo metu Kinija susigražina pozicijas. Analizuojant įtakingų mąstytojų idėjas ir svarbiausius istorinius įvykius paaiškėja, kaip kinai mato savo vietą pasaulio istorijoje. Nuo to priklauso šiuolaikinės šalies ekonominė politika, santykiai su JAV ir kitomis šalimis, supratimas, kaip valdyti valstybę, ir santykis su žmogaus teisių klausimais.

Knyga padeda perprasti vieną iš nedaugelio iki mūsų laikų išlikusių senovės civilizacijų ir jos žmonių mentalitetą.

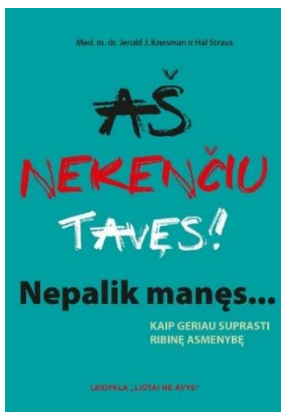


DINGUSIOS ŠALYS. Įspūdžių kupina kelionė po penkiasdešimt 1840-1970 m. gyvavusių valstybių ir karalysčių *Bjørn Berge*

Kitokia pasaulio istorija, kurią mums byloja iš žemėlapių ištrintų šalių pašto ženklai, liudininkų pasakojimai ir istorinės interpretacijos.

Žinomo norvegų architekto ir tyrėjo Bjørno Bergės knyga pasakoja apie penkiasdešimt 1840–1970 metais egzistavusių valstybių. Bojaka, Ikikė, Korjentesas, Pietų Kasajus, Helgolandas, Triestas, Labuanas, Tanžeras... Kai kurių pavadinimai galbūt sužadins tam tikrą asociacijų, o kiti ką nors pasakys retam iš mūsų. Šios pražuvusios šalys gali papasakoti neįtikėtiną istoriją – ar tai būtų trumpaamžė Rytų Karelėja, nugyvenusi vos keletą žiemos savaičių per 1922-ųjų karą, ar sunkiau

palaužiama Oranžijos Laisvoji Respublika, būrų valdoma valstybė, XIX amžiaus pabaigoje atšventusi nepriklausomybės penkiasdešimtmetį.



AŠ NEKENČIU TAVĘS! NEPALIK MANĘS: KAIP GERIAU SUPRASTI RIBINĘ ASMENYBĘ. *Jerold J. Kreisman, Hal Straus*

Šiame klasikiniame vadove apie ribinį asmenybės sutrikimą pristatomi naujausi tyrimai, atskleidžiantys šio sutrikimo priežastis, ir specialistų patirtis, suteikianti vilties sėkmingai jį gydyti.

Asmenys, kuriems diagnozuotas ribinis asmenybės sutrikimas, patiria tokius kardinalius ir gąsdinančius nuotaikų svyravimus, kad jiems dažnai tenka baimintis dėl savo sveiko proto. Vieną akimirką jie patiria euforiją, o kitą neria į nevilties ir depresijos liūną. Šiuo metu vien JAV gyvena apie 19 mln. žmonių, kenčiančių nuo ribinio asmenybės sutrikimo. Visiems būdingi panašūs simptomai:

- manipulavimas kitais asmenimis;
- staigūs pykčio priepuoliai;

- perdėtai jautri reakcija į tikrą arba menamą atstūmimą;
- trumpi, audringi meilės romanai;
- stiprus tuštumos jausmas;
- valgymo sutrikimai, piktnaudžiavimas narkotikais ir kitokie savidestruktyvūs polinkiai;
- iracionali baimė būti paliktiems ir nesugebėjimas likti vieniems.