

Októberi könyvajánló

Országos Könyvtári Napok - „A könyv segítőtárs” programjához



Lezárás, Elengedés, Újrakezdés

Almási Kitti

Mi vár ránk egy szakítás vagy válás után, „újrakezdőként”? Milyen gátlásokat, félelmeket, kapcsolati mintákat viszünk magunkkal tovább, és mit tehetünk ezekkel a minket blokkoló tényezőkkel? Dr. Almási Kitti klinikai szakpszichológus körbejárja a válás körüli elengedési folyamatot, megmutatja, miként gyógyíthatjuk meg a kapcsolatban szerzett sérüléseinket, és segít abban, hogy átlássuk, mi befolyásol minket egy új kapcsolatba lépve. Elárulja, mitől lesz jó élmény az első randi, miért vágyunk annyira a pozitív visszajelzésekre, és hogyan tisztázhatjuk a párválasztás során valódi, belső vágyainkat. Praxisa során szerzett tapasztalatait olvasmányos történetekkel szemléltetve kiderül, mivel érvényesülhetünk a

párkeresők (olykor kegyetlen) piacán, illetve hogyan tudunk ebben az önismereti folyamatban visszatérni a szabadsághoz és az önelfogadáshoz, vagyis önmagunkhoz

Bátran élni - Félelmeink és gátlásaink leküzdése

Almási Kitti

Rengeteg gátlás és félelem van bennünk még a legegyszerűbb helyzetekben is -rettegünk attól, hogy ha megmutatunk magunkból valamit, akkor kitesszük magunkat mások kritikájának, ítéletének, elutasításának. Sokkal egyszerűbbnek tűnik, ha inkább elrejtőzünk a szerepeink mögé, ha nem mondjuk ki, amit gondolunk, ha nem fejezzük ki, amit érzünk, mert így nem szolgáltatjuk ki magunkat annak, hogy mások nem fogadnak el és nem szeretnek bennünket. Éljük-e így le az életünket? Óvatosságunkban nem hagyjuk-e ki éppen a lényegét? Képesek lehetünk-e valódi



intimitásra, megvalósíthatjuk-e legmélyebb vágyainkat, ha állandó önvédelemre rendezkedünk be? Úgy látom, a legtöbb ember nem meri azt az életet élni, amit a szíve mélyén kívánna. Azt mondjuk, nincs rá lehetőségünk, de sokszor valójában bátorságunk nincs, hogy kivívjuk, megteremtjük azt. Ehhez ugyanis egyrészt el kellene hinnünk azt, hogy képesek vagyunk rá, másrészt elsősorban saját belső hangunkra hallgatni, nem pedig mások - gyakran jóakarátú, de megalapozatlan, önös érdekekre épülő, vagy akár kifejezetten romboló - véleményére. Azon erőlködünk egész életünkben, hogy másoknak megfeleljünk, hogy ne gondoljanak rosszat rólunk, ne szóljanak meg, ne bántsanak minket, miközben önmagunkat cserbenhagyjuk. Miért nem tesszük fel néha a kérdést: „És akkor mi van?!” Mi van akkor, ha valami nem sikerül, ha valaki nem fogad el? Megéri-e lemondani arról, hogy a saját bensőnkől fakadó, autentikus életünket éljük, csak azért, hogy soha meg ne sérüljünk, el ne utasítsanak, el ne bukjunk (ami minden bizonnyal így is, úgy is lehetetlen)? Azt tapasztalom, hogy visszatekintve mindig megbánjuk, ha nem tesszük meg, ami igazán fontos lett volna számunkra, ha elszalasztjuk azokat a lehetőségeket, amelyek által azzá lehetnénk, akik lenni szeretnénk. Igen, vannak az életben rettenetesen nehéz és ijesztő helyzetek, amikor természetes, hogy félünk - mint ahogy olyan mély felnőttkori gátlások és szorongások is, amelyek korai sérülésekből fakadnak, így gyakorlatilag beleíródtak a sejtjeinkbe. Ilyenkor valóban nem könnyű a dolgunk - de vannak eszközök a kezünkben, és szó sincs arról, hogy ebbe bele kellene törődnünk, hogy ne élhetnénk bátran és hitelesen az életünket, ha így akarjuk, és erőfeszítést teszünk érte.

ALMÁSI KITTI

IRIGYSÉG

kibeszélés
rosszindulat



ÉRTSÜK MEG, HOGY NE GYENGÍTSEN!

Irigység, kibeszélés, rosszindulat - Értsük meg, hogy ne gyengítsen!

Almás Kitti

Közel másfél évtizedes pszichológusi praxisom során még soha egyetlen kliens sem érkezett hozzám azzal a panasszal, hogy az irigységtől szenved, miközben nagyon gyakran az derült ki, hogy ez is fontos szerepet játszik a problémában. Az irigység ugyanis rendkívül gyakori, roppant kínzó, ám úgyszólván felvállalhatatlan érzés, amit általában még saját magunk előtt is szégyellünk és igyekszünk letagadni. Másoknak pedig végképp nem valljuk be, ha irigyek vagyunk valakire, mert ezzel csak még jobban felemelnénk azt, akinek a fölénye már amúgy is fáj nekünk, és csak még inkább vesztesnek éreznénk magunkat vele szemben. Ha azonban sohasem gondolkodunk és

beszélünk erről az érzésről, akkor csak annál több feszültséget, kudarcot és rombolást hoz az életünkbe. Arról már annál gyakrabban panaszkodunk, hogy mennyire sok irigy, rosszindulatú ember vesz körül bennünket, de fogalmunk sincs, hogyan védhetnénk meg

magunkat az általuk okozott kellemetlenségektől és fájdmaktól. Könyvem célja kettős. Egyrészt szeretném, ha felismernénk és elfogadnánk, hogy időnként bennünk is van irigység, és ha jól gazdálkodnánk ezzel az érzéssel. Vagyis ahelyett, hogy önmagunkat emészténénk, gyengítenénk és másoknak próbálnánk ártani, saját irigységünket arra használnánk, hogy a vágyott célok felé segítsen minket. (Mert igen, erre is használható!) Másrészt pedig azt is fontos megtanulnunk, hogy miként óvhatjuk meg magunkat mások irigységének, rosszindulatának, gonosz pletykájának ártó hatásaitól, hogy ezek ne téríthessenek le minket a választott utunkról.

Ki vagy Te? - Elvárások szorításában - megfelelés vagy önazonosság?

Almás Kitti

Tudatos törekvéseink mellett egy sor olyan belső szabály irányít minket, amelyek létezésével talán nem is vagyunk tisztában, mert ezek mások sugalmazott vagy vélt elvárásai alapján épültek fel bennünk.

Így kell kinézni, ha azt szeretném, hogy... Illik úgy viselkedni, mintha... Nem láthatják meg rajtam, hogy... Mit szólnának, ha tudnák... Ha érvényesülni akarok, akkor... Jobb a békesség, szóval...

A másoknak való megfelelés vágyában folyamatosan figyelünk és találgatunk, mik lehetnek a többiek elvárásai, és gyakran önmagunknak sem valljuk be, mennyire igyekszünk ezeknek eleget tenni. Az így kialakított viselkedésminták egy idő után annyira beépülnek, hogy már a sajátunknak érezzük őket, csak sokszor nem értjük, miért érezzük magunkat olyan rosszul a bőrünkben.

A munkám során azt tapasztalom, hogy legtöbbször nem azzal foglalkozunk, milyenek vagyunk valójában, vagy szívünk mélyén milyenek szeretnénk lenni, hanem azzal, hogy milyenek kell(ene) lennünk mások szerint. Mivel nem remeteként élünk, természetesen figyelembe kell vennünk a körülöttünk élő embereket, ám ha rossz helyre tesszük a fókuszot, örökös igazodásra, ebből fakadóan pedig állandó csalódottságra és elégedetlenségre kárhozzátjuk magunkat.

Feltettem már magadnak a kérdést: ki lennél Te, ha nem mindig mások elvárásai szerint élnél? Ha nem sóvárognál annyira a külső visszaigazolásra, hanem felfedezhetnéd és így az lehetnél, aki valójában vagy? Ha nem áldoznád fel a megfelelés oltárán az önazonosságodat? Van-e még olyan pillanat, amikor tudod, érzed, ki vagy Te?

Ezzel a könyvvel arra szeretnék készíteni: gondold végig, hogy a saját életedben mit miért

ALMÁSI KITTI

KI VAGY TE?

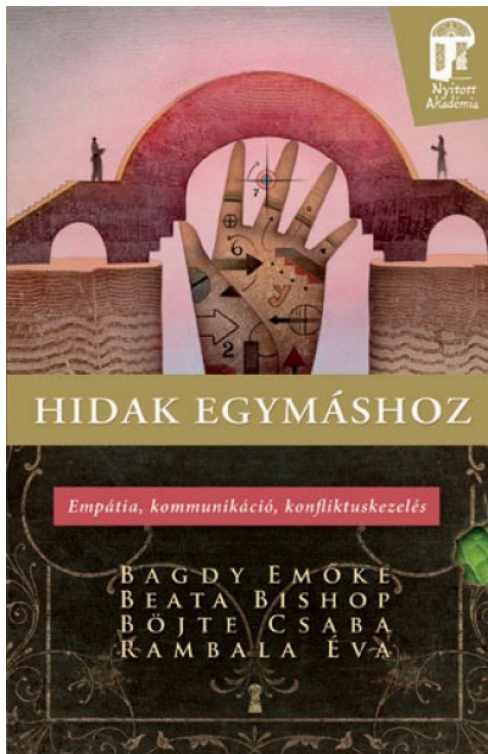


ELVÁRÁSOK SZORÍTÁSÁBAN
MEGFELELÉS VAGY ÖNAGONOSSÁG?



teszel éppen úgy, ahogy. Vedd számba, hogy kiknek az elvárásait tekinted önmagadra nézve szinte kötelezőnek, és miért is akarsz ennyire megfelelni nekik.

A Téged mozgató elvárások közül melyekre mondasz tudatosan is szívből igent, melyek esetében tartod még vállalhatónak a kompromisszumot, és mi az, amin inkább változtatnál? Miben szeretnéd akár mások kívánsága ellenében is a saját utadat követni, és hogyan szedheted össze ehhez a szükséges bátorságot, erőt és kitartást?



Hidak egymáshoz - Empátia, kommunikáció, konfliktuskezelés

Bagdy Emőke - Beata Bishop - Bőjte Csaba - Rambala Éva

"A béke nem a konfliktus hiánya, hanem a konfliktus kezelésének képessége" - írta Dan Millman, a Békés harcos útja című könyv világhírű szerzője. Ez a kötet éppen erről szól: miként kezeljük életünk kikerülhetetlen konfliktusait, hogy azok ne robbantsák szét kapcsolatainkat, hanem épülhessünk, erősödhessünk általuk, külön-külön és együtt is? Minden egyes konfliktus lehetőség arra, hogy átmenetileg vagy akár végleg eltávolodjunk egymástól, ám fejlett empátiás készséggel és megfelelő kommunikációval egészen más eredményre is juthatunk. Ráadásul így nemcsak a kapcsolat, de a vitás helyzet kimenetele is jóval

kedvezőbb lehet. Érdeemes megtanulni ennek a mikéntjét, mert e képesség sokszorosán meghálálja az elsajátítására fordított erőfeszítéseket. A Nyitott Akadémia-sorozat új kötetében gyakorlatias kommunikációs és konfliktuskezelési technikákat, inspiráló gondolatokat és szívmengető történeteket egyaránt találhat az olvasó. A szerzők olyan hiteles személyiségek, akiknek egész élete és munkássága alátámasztja leírt mondataik érvényességét.