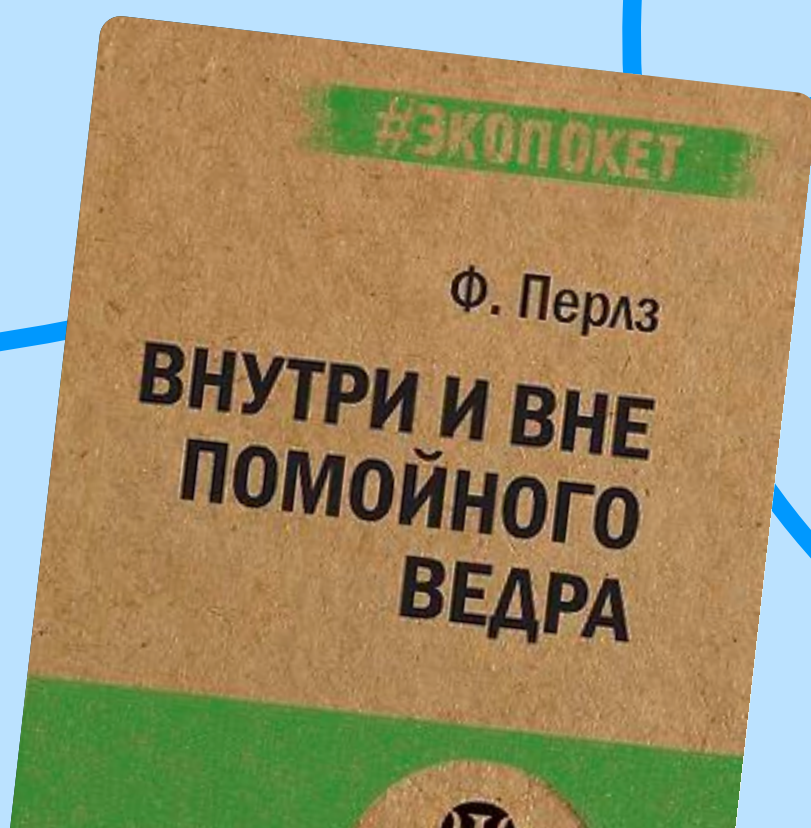
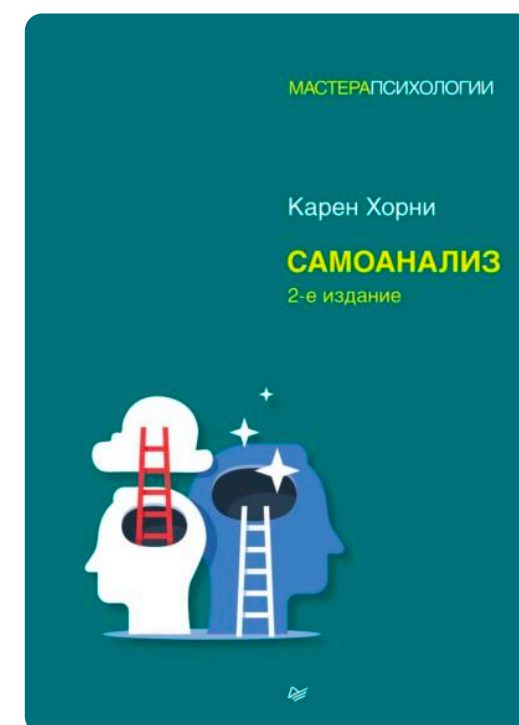


ПЯТЬ КНИГ, ЧТОБЫ ЗАГЛЯНУТЬ ВНУТРЬ СЕБЯ



Самоанализ

Карен Хорни



Небольшое (всего 200 страниц) руководство по самоанализу неофрейдистки Хорни может запросто стать вашей настольной книгой. Ценная книга для всех, кто готов вынырнуть из пены дней и посмотреть на себя очень внимательно. Зачем это нужно? Чтобы признать слабости, за которые вы привыкли себя оправдывать, освободиться от демотивирующих установок и наклонностей. Хорни напоминает, что «жизнь — это борьба и стремление, развитие и рост», и самоанализ в этом процессе помогает добиться хороших результатов.

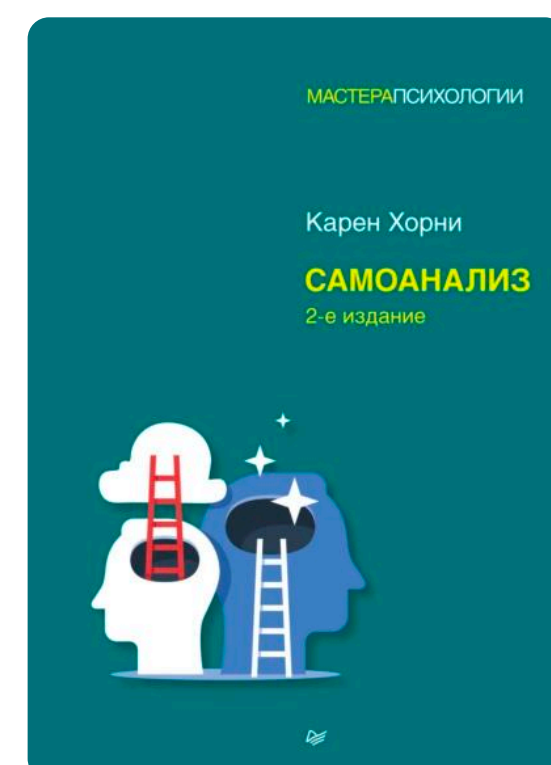
“

«Чем больше испаряется фальшивое «Я», тем сильнее проявляются интерес к подлинному себе, желание раскрыться, избавившись от внутренней несвободы, и зажить полноценной жизнью, насколько это позволяют реальные условия».

“

«Если человек обладает достаточным мужеством, чтобы открыть неприятную правду о себе, можно не сомневаться и в его решимости быть достаточно мужественным до конца».

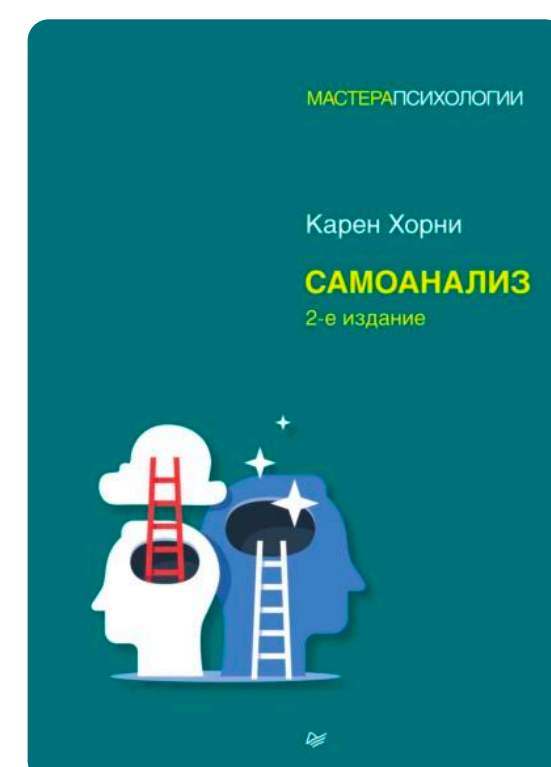
Карен Хорни
«Самоанализ»



“

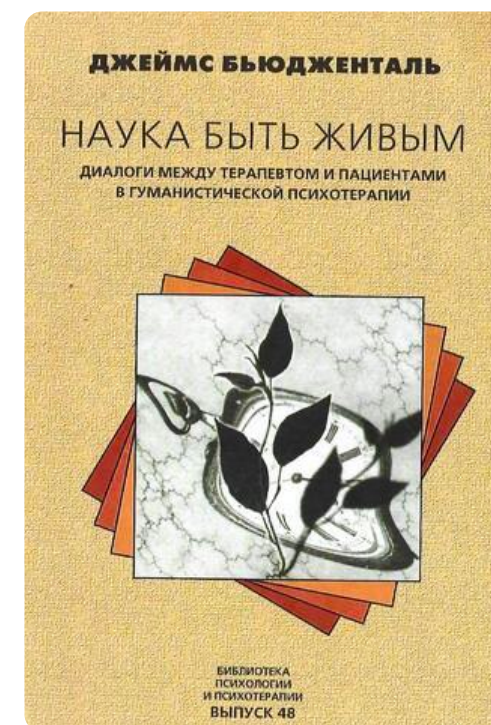
«Каждый успешно проведенный самоанализ повышает уверенность клиента в себе. Найти самому тропинку в горах — не то же самое, что пройти путем, который показан, хотя проделанная работа та же и результат — тот же».

Карен Хорни
«Самоанализ»



Наука быть живым

Джеймс Бьюдженталь



Джеймс Бьюдженталь, американский психолог и один из основателей экзистенциального гуманистического подхода в психотерапии, утверждает, что мы утратили «шестое чувство» – природный барометр, который помогает нам оставаться живыми. Его книга – о том, как нащупать свои внутренние импульсы и научиться с ними обращаться, не игнорируя самому и не позволяя их обесценивать другим. Стенограмма шести сессий из личной практики.

“

«Быть по-настоящему живым значит быть приговоренным к постоянному развитию, бесконечному изменению».

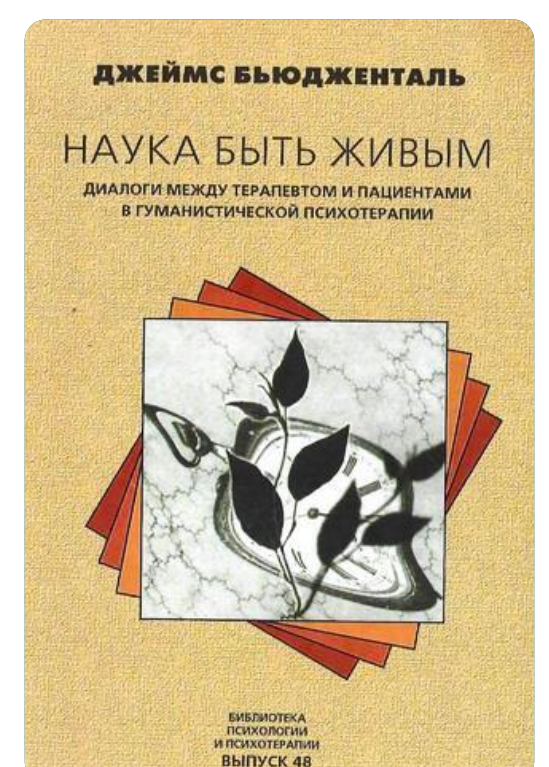
“

«Если я хочу быть полностью живым, я должен принять свою ограниченность так же, как и свою свободу. Если я пытаюсь знать обо всем и все делать, я буду обречен на то, чтобы потерять понимание того, с чем я действительно могу справиться».



Джеймс Бьюдженталь

«Наука быть живым»

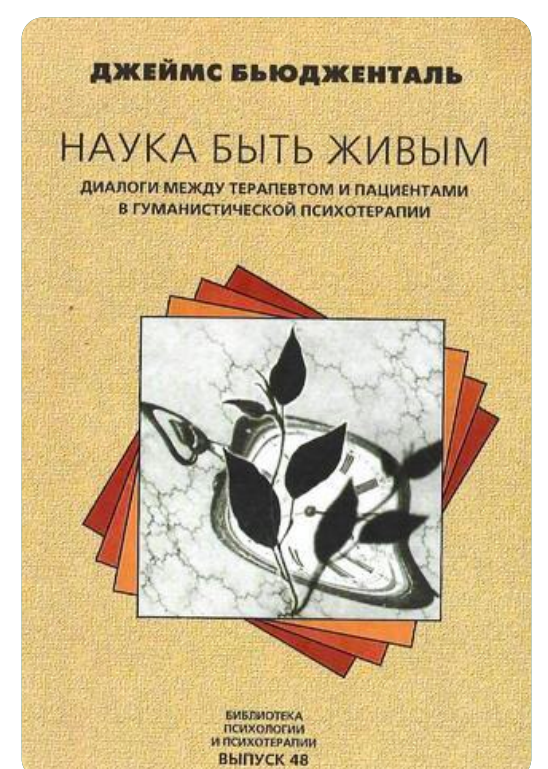


“

«Когда мы открываем свое внутреннее видение, когда мы настроены на свое собственное переживание и признаем его центральное место в нашем бытии, тогда мы становимся по-настоящему свободными».

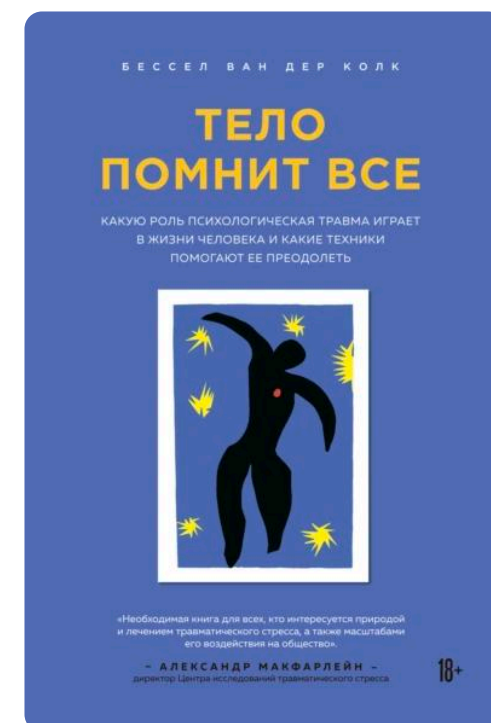
Джеймс Бьюдженталь

«Наука быть живым»



Тело помнит все

Бессел ван дер Колк



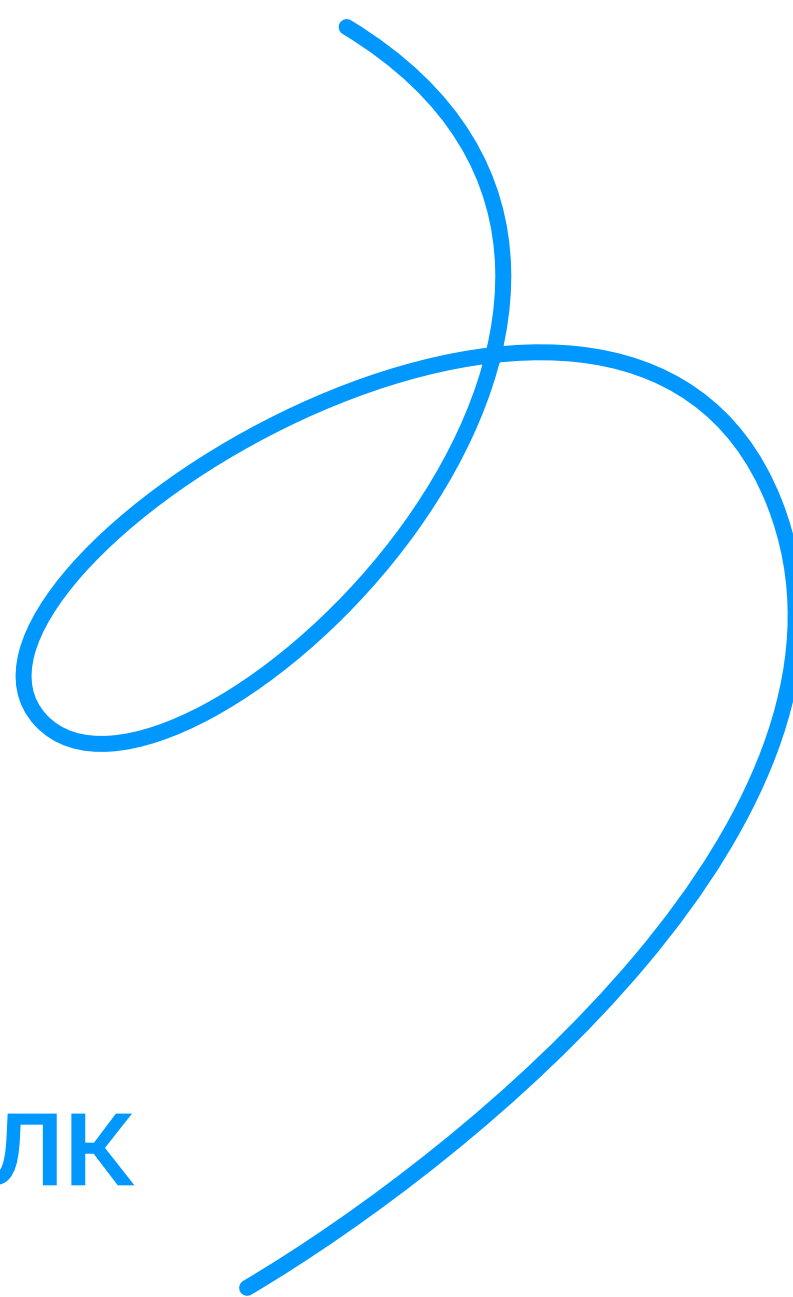
Бессел ван дер Колк – голландско-американский психиатр и специалист по проблемам посттравматического стресса – рассказывает о том, как психологическая травма запечатлевается в теле, изменяет работу мозга, заставляя видеть угрозу повсюду, делая мир пресным и бессмысленным; и показывает разные подходы к исцелению травмы – с помощью психотерапии, фармакологии и телесных практик.

“

«Основным предназначением эмоций является призыв к движениям, которые вернут организму безопасность и физическое равновесие».

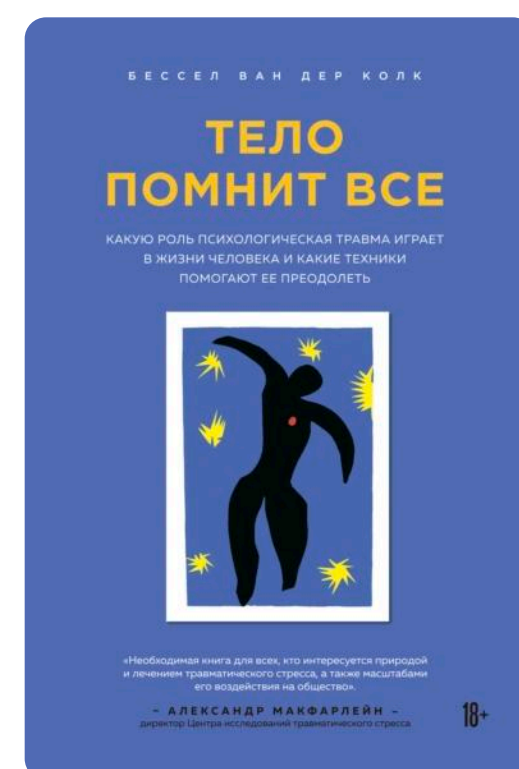
“

«Когда тебе невыносимо знать то, что ты знаешь, или чувствовать то, что ты чувствуешь, единственным спасением становится отрицание и диссоциация».



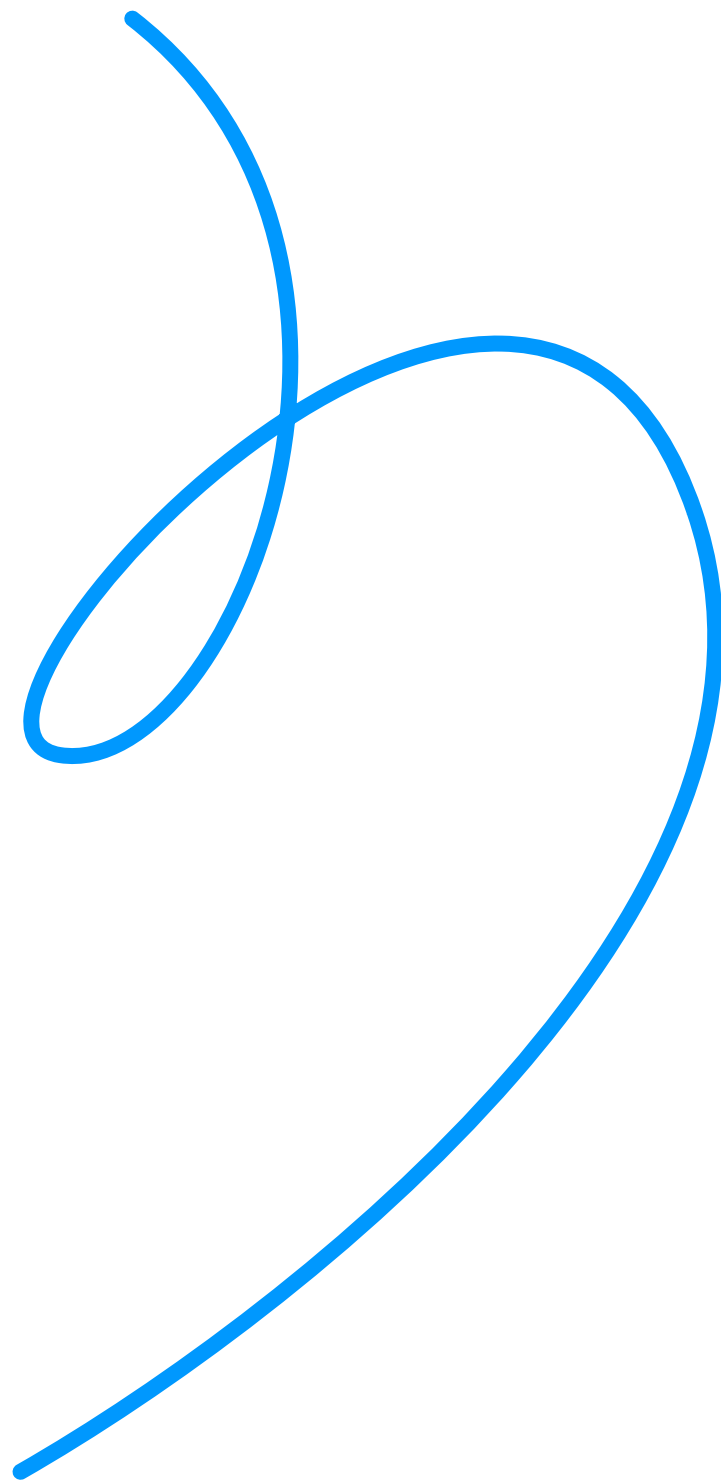
Бессел ван дер Колк

«Тело помнит все»



“

«Если вы чувствуете себя в безопасности и любимым, ваш мозг начинает фокусироваться на познании мира, активной деятельности и взаимодействии; когда же вы боитесь и чувствуете себя нежеланным, он фокусируется на управлении страхом и чувством одиночества».



Бессел ван дер Колк

«Тело помнит все»



Хорошие плохие чувства

Рэндольф Несси



Если гнев, уныние, тревога и страдания — это так плохо, то почему эволюция не избавила нас от этого? Рэндольф Несси, психиатр и врач, объясняет, зачем нам такая несовершенная психика и при чем тут естественный отбор. Главная мысль книги в том, что негативные эмоции — это не какие-то системные ошибки. У «плохих» чувств есть смысл — если понять его, можно извлечь из них пользу.

“

«Различные эмоции соответствуют различным ситуациям, ради умения справиться с которыми каждая из них и формировалась».

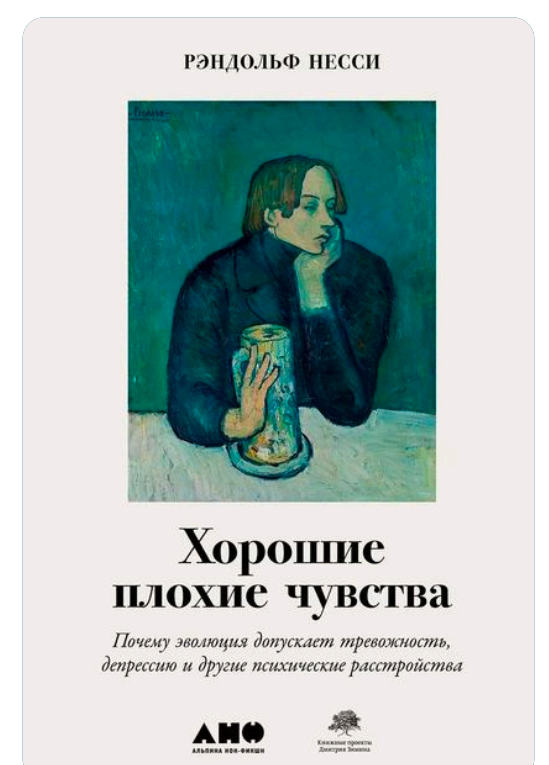
“

«Жизнь без боли и тревоги кажется мечтой, но в действительности она длилась бы очень недолго».



Рэндольф Несси

«Хорошие плохие чувства»

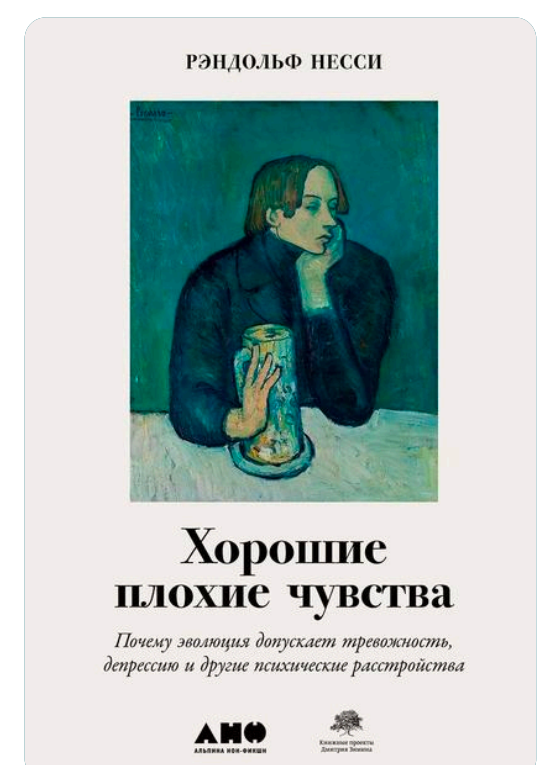


“

«Способность испытывать страх, гнев, радость и ревность так же полезны в определенных ситуациях, как пот, дрожь, боль и жар».

Рэндольф Несси

«Хорошие плохие чувства»



Внутри и вне помойного ведра

Фредерик Перлз



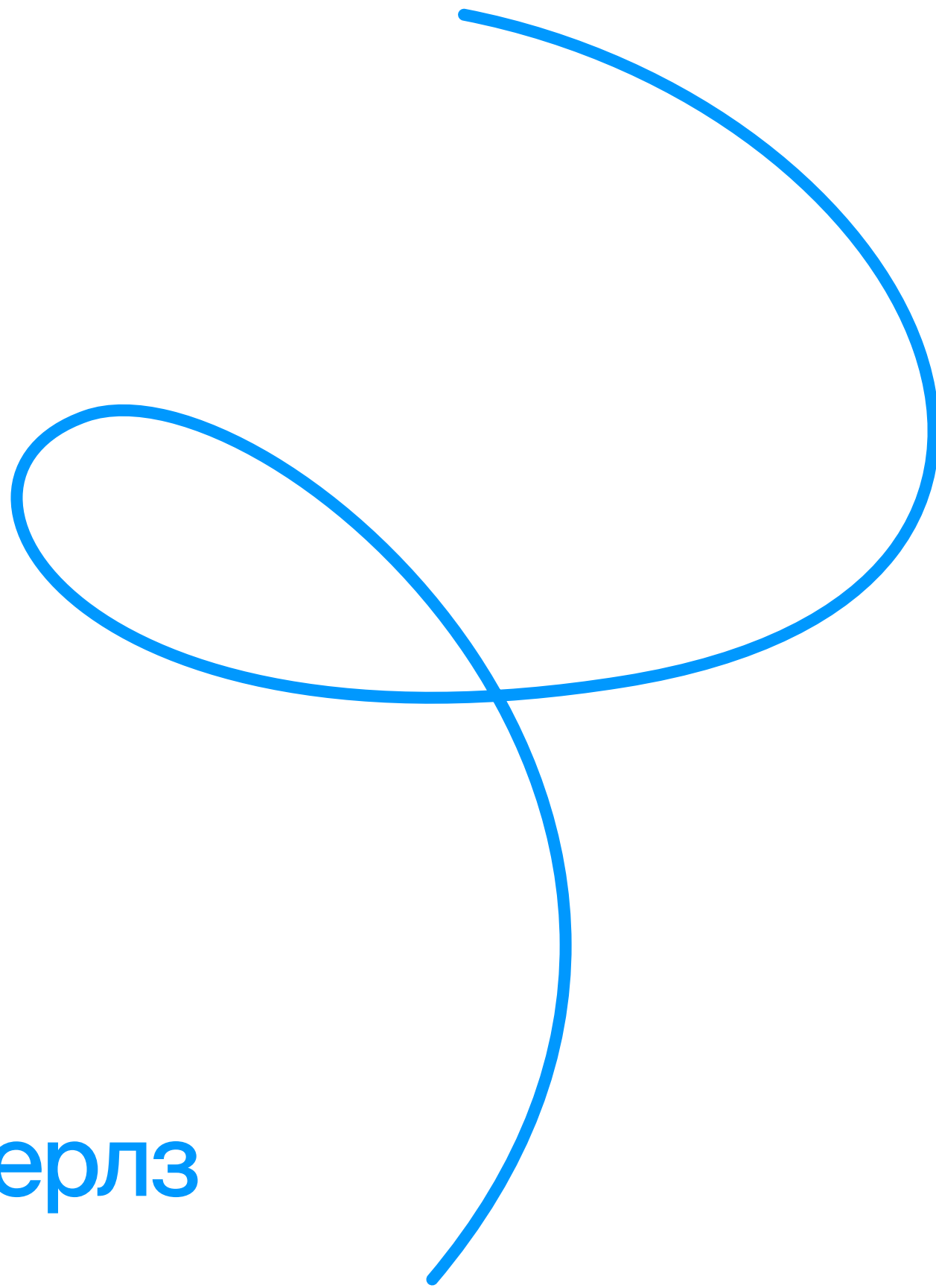
Автостопом по жизни Фредерика Перлза – остроумная автобиография главного enfant terrible в психотерапии, основателя гештальт-подхода, бунтаря и дзэн-буддиста. Перлз то зачитывает стихи, то беседует с самим собой, то полемизирует с современниками. Все это вперемежку с насыщенными эпизодами из биографии, в том числе любовного характера. Эта книга без многоэтажных терминов, вместо них Перлз во весь голос призывает выпрыгнуть из помойного ведра ограничений – и раскрыть себя настоящего.

“

«Скука возникает, когда мы блокируем истинные интересы».

“

«Нерешенность того, кому понравиться — себе или другим — образует невротический конфликт».



Фредерик Перлз

«Внутри и вне помойного ведра»



“

«Когда вы оставляете попытки сделать свое поведение соответствующим принятым условностям – более или менее фиксированным паттернам, перенятым у «авторитетов», потребности и интерес выходят на поверхность и открывают вам, КТО ВЫ И ЧТО ВАМ ПОДХОДИТ».



Фредерик Перлз

«Внутри и вне помойного ведра»

