

CHRISTOPHE ANDRÉ

Netobuli,
laisvi ir
laimingi

TYTO  ALBA

CHRISTOPHE ANDRÉ

Netobuli,
laisvi ir
laimingi

Savivertės pratybos

Iš prancūzų kalbos vertė
Akvilė Melkūnaitė

Turinys

Ižanga

Williamas ir Jules'is (18)

Kaip jūs jaučiatės? 19

Kam teks laimė keliauti į dangų? (19); Viskas klostosi gerai, bet tik tada, kai jūra rami... (20); Audros virš savivertės (21); Sūris spąstuose? (21); Per dideli egocentrikai? (22); Savivertė ar „aš“ manija? „Jei apie save per daug galvojat, vadinasi, galvojat blogai“ (22); Atgauti paprastą malonumą būti savimi (23)

PIRMA DALIS

Visa tai yra savivertė

PIRMAS SKYRIUS27

Programa

ANTRAS SKYRIUS29

Svarbiausi dalykai apie savivertę

Kas yra savivertė? (29); Kasdienės savivertės apraiškos (30); Savivertė yra įgimta (30); Savivertės įtaka elgesiui (31); Dabar savivertė reikalinga kaip niekada (32); Asmenybė be savivertės pasiduos įtakai (33)

TREČIAS SKYRIUS35

Kas yra gera savivertė?

Šeši geros savivertės matmenys (36); Geros savivertės privalumai (40); Savivoka (41); Gera savivertė – nepasiekiamas idealas? (42)

KETVIRTAS SKYRIUS.....	43
------------------------	----

Savivertės sutrikimai

Savivertės sutrikimai (43); Sutrikusios savivertės simptomai (45);
Kaip gali veikti savivertės sutrikimai (49)

PENKTAS SKYRIUS.....	50
----------------------	----

Pažeidžiama savivertė: žema ir tariama

Savivertės silpnybės ir gynybos refleksai (50); Nuvertinti save: žemos savivertės žmonių menas slėptis (52); Pervertinti save: aukštos savivertės žmonių melagystės ir įtampa (55); Problemiška savivertės raida: nuo žemos iki trapios aukštos ir priešingai (60)

ŠEŠTAS SKYRIUS.....	62
---------------------	----

Ilgalaikis savivertės ugdymas

Kodėl reikia rūpintis saviverte (63); Savivertės ugdymas (64); Kaip gerinti savivertę (64); Kelias ilgas, bet jis yra... (67); Pagrindas: sukurti ilgalaikiams pokyčiams palankią psichologinę aplinką (69)

SEPTINTAS SKYRIUS.....	71
------------------------	----

Savivertė prasideda nuo savęs priėmimo

Priimti save, kad gerbtum (71); Priimti save, kad pasikeistum (72);
Priimti: būdas gyventi pasaulyje (73); Ar viską galima priimti? (75);
Savęs priėmimo nauda (78); Savęs nepriėmimo žala (79);
Mokytis save priimti? (80)

AŠTUNTAS SKYRIUS	81
------------------------	----

Mano motorolerio dėtuė

A N T R A D A L I S

Rūpintis savimi

DEVINTAS SKYRIUS.....	85
-----------------------	----

Savęs priėmimo praktika

Savivertės skauduliai dėl savęs nepriėmimo (87); Savęs nepriėmimo grėsmę keliančios situacijos (88); Savęs priėmimo praktika (89); Priimti save – paveiku (91); Kaip priimti „tikras“ problemas? (92); Save priimti pavojainga? (95); Nuovoka save priimant (96)

DEŠIMTAS SKYRIUS.....	97
-----------------------	----

Nebeteisti savęs

Manau, kad save stebiu, o iš tiesų – teisiu... (97); Problema: vidinis kritikas (98); „Kai ilgai galvoji, galų gale patiki!“ (99); Aklos savikritikos padiktuotas savęs vertinimas – nuodingas (100); Kaip praktikuoti naudingą savikritiką (101); Nedirbk dvigubo darbo: neverta priekaištauti sau, kad priekaištauji sau... (104)

VIENUOLIKTAS SKYRIUS	105
----------------------------	-----

Kalbėtis

Kalbėtis su savimi – ne tik vaizdiny (105); Atsikratyti sumišusio sielos murmesio (106); Menas kalbėtis su savimi (107); Susitikimai su savimi: dienaraštis ir meditacijos laikas (108); Ar reikia kalbėti su savimi pozityviai? Psichologinės atmosferos vaidmuo (111); Dialogo su savimi ribos (112)

DVYLIKTAS SKYRIUS	113
-------------------------	-----

Nesmurtauti prieš save: liaukis sau kenkti!

Blogas elgesys su savimi (114); Karas ar taika su savimi? (115); Save bausti ar padėti sau keistis? (115); Menas keistis be smurto (116)

TRYLIKTAS SKYRIUS	118
-------------------------	-----

Kovoti su savo kompleksais

Kompleksuojama dėl visko (118); Kompleksai: ko reikia vengti (120); Kompleksai: kas padeda (121); Estetinė chirurgija „gydo“ kompleksus tik jei keičia elgesį... (123); Ilgas kelias nuo liguistų kompleksų iki naudingų abejonių (124); Moralas: nesislėpk visas, jei nori paslėpti tik dalelę savęs (125)

KETURIOLIKTAS SKYRIUS.....	126
----------------------------	-----

Saugoti savivertę nuo kenksmingų įtakų, reklamos ir socialinio spaudimo

Spaudimas dėl kūno įvaizdžio (127); Spaudimas dėl sėkmės ir socialinis konformizmas (128); Reklamos melagystės (129); Tarti „ne“ savivertės burbului! (130); Socialinio spaudimo poveikis savivertei (131)

PENKIOLIKTAS SKYRIUS	133
----------------------------	-----

Savęs klausyti, save gerbti ir priimti

Kas yra savęs įtvirtinimas? (134); Kaip įsitvirtinti, jei savęs nevertini? (134); Savęs įtvirtinimas – tai ne vien elgesys, bet ir buvimo pasaulyje būdas (135); Įsiklausyti į save užuot sau melavus (137); Gerbti save (138); Įsitvirtinti, kad *susikurtum* savo vietą, o ne *užimtum* kitų (139); Praktika, vien tik praktika sužadins tikrus pokyčius... (140)

ŠEŠIOLIKTAS SKYRIUS	141
---------------------------	-----

Gyventi netobulam: drąsa būti silpnam

Neisavertiskumo pojūtis (141); Situacijos, keliančios baimę būti pažemintiems (142); Brangiai atsieinanti pagunda apsimesti (143); Vienas iš apsimitimo pavojų – pasijusti apsišaukėliu (143); Meluoti siekiant apsaugoti savivertę... (145); Neigiamas savęs įtvirtinimas – kokia išeitis? (146); Nepažeidžiamas arba beveik... (148)

SEPTYNIOLIKTAS SKYRIUS	150
------------------------------	-----

Rūpintis savo nuotaika

Glaudūs savivertės, nuotaikų ir emocijų ryšiai (150); Savivertės sutrikimų turintys asmenys nemoka pakelti sau nuotaikos (151); Pabjurus nuotaikai atsinaujina savivertės problemos (152); Savivertės neuropsichologija? (153); Ugdyti savivertę pasinaudojant emocijomis (155); Baruchas Spinoza (157)

AŠTUONIOLIKTAS SKYRIUS	158
------------------------------	-----

Būti sau geriausiu draugu

Ar reikia stengtis savimi žavėtis? Autofilijos pavojai... (158); Ar reikia save mylėti? (159); Tiesiog būti sau draugu (160); Mokyti draugauti su savimi (161)

DEVYNIOLIKTAS SKYRIUS	162
-----------------------------	-----

„Sėdėjau tarp dviejų žvaigždžių“

TREČIA DALIS

Gyventi su kitais

DVIDEŠIMTAS SKYRIUS.....	169
--------------------------	-----

Nepakeliamas socialinio atstūmimo skausmas

„Nebegalėjau žiūrėti į save veidrodyje“ (170); Atstūmimo skausmas (170);
Būti atstumtam kasdienybėje (171); Su atstūmimu susiję sutrikimai (173);
„Jei manęs nemyli – kam stengtis?“ (175); Pasipriešinti atstūmimui (176)

DVIDEŠIMT PIRMAS SKYRIUS	178
--------------------------------	-----

Kova su atstūmimo baime (ir jos kraštutinumais)

Atstūmimo baimė ir jos kraštutinumai (179); Emocinis mąstymas ir jo
pavojai (180); „Prožektoriaus“ efektas. Ne, tikrai ne visi žiūri į jus! (182);
Pasipriešinti atstūmimo baimei (184)

DVIDEŠIMT ANTRAS SKYRIUS	187
--------------------------------	-----

Abejingumo baimė ir pripažinimo troškimas: gyventi kitų akyse

Pripažinimo troškimas (188); Atitikimo ar išskirtinumo pripažinimas?
Du būdai didinti savivertę patiriant pripažinimą (190); Pripažinimo
siekimo pavojai ir klaidos (191); Vienatvė ir vienatvės pojūtis (192)

DVIDEŠIMT TREČIAS SKYRIUS	194
---------------------------------	-----

Meilės, prisirišimo, draugystės, simpatijos troškimas: siekti kitų pagarbos

Kiek leisti vešėti meilės poreikiui (195); Kaip prabunda prisirišimo
troškimas patyrus socialinį atstūmimą... (196); Meilė ir savivertė (196);
Meilė – vaistas savivertei... (197)

DVIDEŠIMT KETVIRTAS SKYRIUS.....	199
----------------------------------	-----

Savęs pateikimas: kokį vaidą rodyti?

Kiek pastangų galim ir turim dėti, kad būtume palankiai priimami (199);
Gerbti kai kurias bendravimo taisykles (200); Keli pratimai socialinei
kompetencijai ugdyti (202); Darnaus ir nuoširdaus savęs pateikimo
privalumai (203)

DVIDEŠIMT PENKTAS SKYRIUS	205
---------------------------------	-----

Pajuokos baimė ir gėdos bei įžeistos savimeilės įveikimas

Sutrikusios savivertės žadinamos emocijos (205); Gėdos apraiškos ir pasekmės (207); Pratimai gėdai įveikti (208); „Kokia gėda!“ (212)

DVIDEŠIMT ŠEŠTAS SKYRIUS	213
--------------------------------	-----

***Socialinių santykių statymas į vėžes:
nepasitikėti nenumaldomu refleksu lyginti
ir atsakyti nenaudingos konkurencijos***

„Lyginu save ir... guodžiu ar liūdžiu?“ (214); Nuo lyginimo iki konkurencijos (215); Konkurencija nebūtinai mums padeda (217); Savivertei labiau į naudą meilė negu valdžia (218); Modeliai ir antimodeliai: kaip semtis įkvėpimo iš kito, kad darytum pažangą (218)

DVIDEŠIMT SEPTINTAS SKYRIUS	221
-----------------------------------	-----

Pavydas ir pavyduliavimas:

abejojimo savimi emocijos ir vaistai nuo jų

Kodėl jaučiu pavydą? (222); Išsivaduoti nuo pavydo (223); Pavyduliavimo aklaivietė (224); Kaip įveikti pavyduliavimą (225)

DVIDEŠIMT AŠTUNTAS SKYRIUS	226
----------------------------------	-----

***Liautis nepasitikėti kitais: pasitikėjimo
nauda didesnė už nepatogumus***

Pasitikėti (227); Pasitikėjimo privalumai ir nepatogumai (228); Apie tai, kaip vertėtų panaudoti pasitikėjimą... (229); Nuviltas pasitikėjimas (230); Asmeninė ir kolektyvinė tarpusavio pasitikėjimo nauda (232); Nepasitikėjimas – iš pragaro, pasitikėjimas – iš rojus (233)

DVIDEŠIMT DEVINTAS SKYRIUS	234
----------------------------------	-----

Nebeteisti: kitų priėmimo privalumai

Vertinti ar pažinti? (234); „Kiti visada mane nuvilia“ (235); Pratintis neteisti: visada priimti (236); Empatijos pratimai (lengvi ir sunkūs...) (237); Juk teisti kitus – naudinga savivertei... (239); Netgi atleisti? (240); Priėmimas, atleidimas ir nesmurtas (241)

TRISDEŠIMTAS SKYRIUS	243
----------------------------	-----

Draugiškumas, dėkingumas, susižavėjimas:

ryšiai su kitais stiprina ryšį su savimi

Gerumas (243); Dosnumas (246); Dėkingumas (247);
Susižavėjimas (249); Teigiamas požiūris: naivus ir slegiantis
ar nuosaikus ir protingas? (251)

TRISDEŠIMT PIRMAS SKYRIUS	253
---------------------------------	-----

Kitaip kelti savivertės klausimą: rasti savo vietą tarp kitų

Žmogus yra socialus gyvūnas: jei nėra gerų ryšių su kitais, nebus geros
savivertės (254); Liautis puoselėti ego ir didinti savivertę (255);
Galvodami apie „mus“ stiprinam savivertę (257); Platesnis požiūris į
savivertę: tiesiog atkakliai siekti rasti savo vietą (258); Būti savo vietoje
visur (260)

TRISDEŠIMT ANTRAS SKYRIUS	261
---------------------------------	-----

Narcizas

K E T V I R T A D A L I S

Veikti – viską keičia!

TRISDEŠIMT TREČIAS SKYRIUS	265
----------------------------------	-----

Veiksmas ir savivertė: judėti, kad gerbtum save

Veikla yra savivertės deguonis (265); Esminis poreikis – jausti savo
pajėgumą (266); Išsisukinėjimas griauna savivertę ir nieko neišmoko,
o veikla moko nuolankumo (267); Veikla ir jos pamokos (268);
Nuovokumas veikti (269)

TRISDEŠIMT KETVIRTAS SKYRIUS.....	270
-----------------------------------	-----

Veikla, o ne spaudimas: ramaus veikimo taisyklės

Kaip veikti be kentėjimo? (270); Kuo daugiau veiki, tuo labiau mažėja
baimė veikti (272); Didelis mažų sprendimų poveikis (273); Veikti
lanksčiau: mokėti įsipareigoti IR mokėti sustoti (274); Perfekcionizmo
spąstai: tobulumu apsisaugoti neįmanoma... (276); Elgtis paprastai
(277); Veiksmas dėl veiksmo (279)

TRISDEŠIMT PENKTAS SKYRIUS.....	281
---------------------------------	-----

Išklaustyti grįžtamąjį ryšį

Kas kliudo pasinaudoti grįžtamuju ryšiu (281); Paguoda ar informacija?
Ką labiau norime girdėti... (283); Kaip pasinaudoti grįžtamuju ryšiu
kasdieniame gyvenime (284); Grįžtamasis ryšys – tai gyvenimas! (286);
Grįžtamasis ryšys ir laisvė (287)

TRISDEŠIMT ŠEŠTAS SKYRIUS.....	288
--------------------------------	-----

Ar galima atsikratyti nesėkmės baimės?

Kaip įveikti nepakantumą nesėkmėms – mažinti nesėkmių ar didinti
pakantumą? (289); Netobulumo filosofija (293)

TRISDEŠIMT SEPTINTAS SKYRIUS.....	294
-----------------------------------	-----

Nepriklausyti nuo laimėjimų, sėkmės ir išventinimų: būti abejingam? Arba laisvam...

Kaip tapti laisviems nuo sėkmės ir nesėkmės? (295); Save pranokti –
kenksmingas mitas (296); Sėkmės higiena (297)

TRISDEŠIMT AŠTUNTAS SKYRIUS	298
-----------------------------------	-----

Apgailestavimo psichologija

Veikti ar ne? Dėl ko labiau apgailestaujame? (299); Emocinis prisiminimų
nuotolis... (301); Kovoti su mitu apie „gerą pasirinkimą“ (301)

TRISDEŠIMT DEVINTAS SKYRIUS.....	303
----------------------------------	-----

Veiksmas keičia mus ir pasaulį

Veiksmas keičia mus (303); Veiksmas keičia mūsų požiūrį (304);
Veiksmas keičia kitus (304); Veiksmas keičia visuomenę (305); Veikti
visiškai laisvai (306)

KETURIASDEŠIMTAS SKYRIUS.....	307
-------------------------------	-----

Meškiukas Rudnosiukas didžiuojasi savimi

PENKTA DALIS

Pamiršti save

KETURIASDEŠIMT PIRMAS SKYRIUS	311
-------------------------------------	-----

Savivertės tyla

„Juo geriau sekasi, juo mažiau apie save galvoju“ (311); Kaip neprasmegti savyje (312); Rūpintis savimi (313); Gyvenime svarbu ne tik savivertė (314)

KETURIASDEŠIMT ANTRAS SKYRIUS.....	316
------------------------------------	-----

Sustiprinti buvimą šioje akimirkoje

Autotelinis elgesys ir autotelinė asmenybė: įsitraukimas ir pilnatvė (316);
Meditacija ir buvimas šioje akimirkoje: būtinybė lavinti protą (317);
Keli pratimai (319); Koks ryšys tarp dėmesio valdymo ir savivertės? (320);
Ne vien technika, bet ir buvimo pasaulyje būdas (321)

KETURIASDEŠIMT TREČIAS SKYRIUS.....	323
-------------------------------------	-----

Pasislėpti už to, ką darai, prasmės

Suteikti prasmę savo gyvenimui (323); Suteikti prasmę kasdieniams veiksams (325); Daugiau negu savivertė (328)

KETURIASDEŠIMT KETVIRTAS SKYRIUS	329
--	-----

Nuolankumas: kiek iš savęs išsilaisvinti?

Nuolankumas ir jo ryšiai su saviverte (330); Tikras ir apsimestinis nuolankumas (331); Už nuolankumo praktiką (332); Nebesirūpinti dėl daromo įspūdžio (333); „Aš esu dienos patiekalas“ (334)

KETURIASDEŠIMT PENKTAS SKYRIUS	335
--------------------------------------	-----

Savivertė, gyvenimo prasmė ir mirties baimė

Mirties baimė padidina savivertės poreikį (336); Nebebijoti mirties (337);
Ar savivertė gali priversti mirties baimę atsitraukti (339)

KETURIASDEŠIMT ŠEŠTAS SKYRIUS	341
-------------------------------------	-----

Senasis arabas ir televizija

<i>Išvada</i>	345
---------------------	-----

<i>Rekomenduojami skaitiniai</i>	347
--	-----

<i>Bibliografija</i>	349
----------------------------	-----

Kaip jūs jaučiatės?

*Žmonės skiriasi tuo, ką parodo,
ir panašūs tuo, ką slepia.*

PAUL VALÉRY

Mes visi jaučiamės labai gerai ir esam labai patenkinti savimi...

Kam teks laimėti keliauti į dangų?

1997 metais JAV per apklausą uždavus šį klausimą, daugiausia palaimo sulaukė Billas Clintonas – 52 proc., princesė Diana – 60 proc., krepšininkas Michaelas Jordanas – 65 proc.

Dar daugiau teigiamų atsakymų surinko Motina Teresė – 79 proc. Daugiausia? Ne visai... Į klausimą „Ar jūs tikėtės patekti į dangų?“ teigiamai atsakė 87 proc. apklaustųjų!¹

Autoironija? Tikriausiai būta ir jos. Bet galima manyti, kad dauguma atsakymų iš tiesų nuoširdūs. Beje, toks mielas pasitenkinimas savi mi gerai žinomas reiškinys socialinėje psichologijoje: dauguma visada jaučiamės „šiek tiek geriau negu vidutiniškai“². Taigi 90 proc. tarnautojų ir universitetų profesorių laiko save geriau atliekančiais savo pareigas nei vidutiniškai. Daugiau negu 96 proc. studentų mano turintys daugiau gerų savybių, nei būtina geram žmogui apibūdinti.³ Daugu-

ma asmenų laiko save kompetentesniais, protingesniais, maloniau bendraujančiais negu vidurkis. Jie mano geriau vairuojantys, turintys geresnį skonį ir pan.⁴ Panagrinėjus panašius tyrimus galima teigti, kad nuo 67 proc. iki 96 proc. apklaustųjų save pervertina lygindami su šalia esančiais.⁵ Tai daro visai nesąmoningai: dauguma įsitikinę savęs nepervertinantys, bet pripažįsta, kad daugelis kitų tai daro. Ir čia visai nėra paniekos kitiems. Toks požiūris nereiškia, kad kiti žeminami, – jie nėra nuvertinami, tiesiog žmonės pervertina patys save.⁶

Taigi, sutarėm: aš jaučiuosi gerai, man viskas gerai, jūs jaučiatės gerai, jums viskas gerai. Ir net geriau negu kitiems. Tad viskas klostosi kuo puikiausiai geriausiam iš pasaulių.

Neskubėkim! Tai būtų pernelyg paprasta!

Viskas klostosi gerai, bet tik tada, kai jūra rami...

Pirmas dalykas: savęs pervertinimas labiau pasireiškia atliekant lengvas, o ne sudėtingas užduotis. Taigi, jūs manot, kad vairuojate geriau už kitus sausame kelyje, bet jei kelias pasidengia plikledžiu, jau nesat tokie tikri. Atsidūrę sudėtingesnėse situacijose, mes esam labiau linkę save vertinti kaip esančius *žemiau* vidurkio.⁷ Tačiau ko verta savivertė, kuri subyra susidūrus su kliūtimis?

Kita bėda: tam tikromis aplinkybėmis šitoks ramus savęs pervertinimas gali virsti kartėliu, pikta valia ir priešišku. Jei, pavyzdžiui, žmonėms nepavyksta atlikti užduočių, kurios apibūdintos kaip lengvos, arba jie įtikinami, kad kiti juos atstumia, tuomet jie ne tik ima abejoti savimi, bet ir nuvertina kitus, tampa nepakantesni, nelankstesni, negu buvo iš pradžių.

Taigi savivertės užgavimas mus smarkiai sukrečia. Kartais taip smarkiai, kad verčia manyti, jog esant ramybės būsenos, kai nėra sunkumų, demonstruojamas pasitenkinimas savimi tėra daugelio žmonių trapus fasadas. Jis skilinėja, kai tik pereinam nuo žodžių prie

veiksmų, nuo lengvų dalykų prie sudėtingų, nuo pažįstamų prie nežinomų, nuo ramybės prie grėsmės, nuo teorijos prie praktikos...

Audros virš savivertės

Kai gyvenimas pasidaro sunkus, mūsų savivertės spragos negailingai atsiskleidžia.⁸ Patiems pažeidžiamiausiems iš mūsų – dėl psichikos ypatybių ar dėl socialinių sunkumų (izoliuotiems, skurstantiems žmonėms, bedarbiams) – savivertės stoka palieka pėdsakų ir tampa daugybės dvasinių kančių pagrindu. Atidžiau patyrinėję šį reiškinį matome, kad savivertės sutrikimai glaudžiai susiję su daugeliu psichikos sutrikimų: depresija⁹, nerimo¹⁰ apraiškomis, priklausomybe nuo alkoholio, narkotikų vartojimu paauglystėje¹¹, mitybos sutrikimais¹². Ar iš tiesų vidutinis vakarietis turi tokią gerą savivertę? Labai abejotina.

Sūris spąstuose?

Ar tikrai žmonių, kurie įsivaizduoja ir mieliai tvirtina esantys „šiek tiek aukščiau negu vidurkis“, savivertė tokia gera?

Jeigu taip, tai kaip tada paaiškinti absurdišką poreikį turėti vis didesnius, greitesnius, prabangesnius automobilius negu būtina? O kai juos įsigyjame, iš kur tas nenumaldomas noras juos demonstruoti ir lėkti greičiau, negu leidžiama? Kaip paaiškinti mados vaikymąsi, dėl kurio beveik naujas drabužis staiga ima atrodyti pasenęs? Ir kas mus įtikina, kad kasmet turim pirkti naujus drabužius? Kaip paaiškinti poreikį kaupti didžiausias nereikalingų daiktų krūvas? Nebent kaip visų mums, vartotojams, savivertę kutenančių meilistikavimų rezultatą: „nes jūs to verti“, „kur tik norit, kada tik norit“...

Ar be šių pataikavimų daugiau neturime kuo patenkinti savo *ego*? Ar esam tokie silpni, kad neįstengiam apsiginti nuo išvaizdos, jaunys-

***Kartais sau patinkam, kartais savęs nekenčiam.
Kas tai, daktare? – Tai savivertė.***



CHRISTOPHE ANDRÉ (Kristofas André; g. 1956) – prancūzų psichiatras ir psichoterapeutas, apgynęs daktaro disertaciją Tulūzos universitete. Nuo 1992 m. dirba Paryžiuje, Šv. Onos ligoninėje. Jo specializacija – nerimo sutrikimai ir depresijos būklės, ypač atkryčių prevencija. Ch. André yra vienas iš pagrindinių bihevioristinės, kognityvinės ir elgesio terapijos atstovų Prancūzijoje, vienas iš pirmųjų psichoterapijoje ėmęs taikyti meditaciją. Christophe'as André yra parašęs apie 30 knygų, skirtų plačiai visuomenei, kiekvieną iš jų lydėjo didžiulis populiarumas.

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.***

