



Ψυχοθεραπευτικές αράδες

ΔΕΝ ΠΑΡΑΠΕΜΠΟΥΝ ΟΛΕΣ ΟΙ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΛΥΠΗΣΗ.

ΤΟΥΣ ΠΟΛΛΑ ΥΠΟΣΧΟΜΕΝΟΥΣ ΤΙΤΛΟΥΣ του τύπου «Βρες το νόημα της ζωής», «Στα χνάρια της ευτυχίας», «Ζήσε, διεκδίκησε, αγάπησε τον εαυτό σου» διαδέχονται τις περισσότερες φορές εύπεπτες, αλλά κενές αποτελεσματικότητας αράδες που στην καλύτερη περίπτωση σε κάνουν να νιώθεις μακριά από τον στόχο. Μέσα όμως από τον σωρό δειγμάτων της τυπωμένης ψυχοθεραπείας ξεχωρίζουν ορισμένα που πραγματικά αξίζει να διαβάσετε. Το «**Οικογένεια, η σύγχρονη Οδύσσεια**» (εκδ. Κέδρος) για παράδειγμα, αν και παλιό, βάζει τον κάθε υποψιασμένο αναγνώστη στα άδυστα των προσωπικών σχέσεων και εξηγεί με χιούμορ – ο ένας άλλωστε εκ των συγγραφέων είναι ο ηθοποιός Τζον Κλιζ των «Monty Python's» – και εμπειριστατωμένη γνώση – με την υπογραφή του πρωτοπόρου ψυχοθεραπευτή Ρόμπιν Σκίνερ – το πώς αυτές οδηγούν στα διάφορα προβλήματά μας. Το «**Ανακαλύπτοντας ξανά τη ζωή σας**» (εκδ. Πατάκη) των Τζέφρι Γιανγκ και Τζάνετ Κλόσκο, αναγνωρισμένων καθηγητών της Γνωστικής Ψυχολογίας βοηθά με πρακτικούς τρόπους να ξεμπλοκάρετε τις σκέψεις που σας εμποδίζουν να προχωρήσετε μπροστά – είναι δοκιμασμένο, δουλεύει! Το «**Ξεπερνώντας την Κατάθλιψη**» (εκδ. Ελληνικά Γράμματα) του Πολ Γκίλμπερτ είναι το μόνο που αφορά ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, αλλά έχει τη δυναμική να συμβάλλει στην επίλυσή του – συνοδεία βέβαια κάποιας θεραπείας. Αν, πάλι, ενδιαφέρεστε να πάρετε μια ιδέα για τους μηχανισμούς με τους οποίους αλληλεπιδρούν σκέψεις και συναισθήματα, σας συστήνουμε ανεπιφύλακτα τα «**Αυτό το βιβλίο έχει τα ψυχολογικά του**» (εκδ. Τερζόπουλος) των Κρίστιαν Τζάρετ και Τζοάννα Γκίνσπεργκ και «**Το κουτί της ψυχής**» (εκδ. Οξύ) της Λόρεν Σλέιτερ. **Κ.Σ.**