
Recenzje

Żyjemy w czasach pandemii wstydu, choć często nie jesteśmy tego świadomi. Wstyd jest zbyt bolesny, by się nad nim pochylić, zauważyć, a co dopiero przyjąć. Dużo łatwiej go wyprzeć, udać, że nas nie dotyczy i nie dotyczy. A jednak wypierany nie znika, nie rozpuszcza się, tylko rozprzestrzenia się niczym wirus, zatruwając nas od środka i kładąc się cieniem na naszych relacjach w domu, szkole, pracy. Książka Liv nie tylko pozwala zrozumieć genezę i charakter tego zjawiska, ale krok po kroku prowadzi ku uzdrowieniu tak trudnych emocji jak wstyd, złość i poczucie winy. Liczne przykłady z życia oraz ćwiczenia pomagają rozpoznać mechanizmy obronne i podjąć świadomą decyzję o rezygnacji z nich, by dzięki empatii odzyskać wewnętrzną równowagę, rezygnując z obwiniania siebie i innych na rzecz porozumienia i autentycznego kontaktu.

Czekałam na tę książkę i cieszę się, że mogę ją czytać po polsku. Bardzo, bardzo polecam!

Beata Kosiacka – certyfikowana trenerka PbP, pasjonatka pracy z trudnymi emocjami i konfliktami, organizatorka konferencji „Od wstydu do odwagi”, miłośniczka życia w wersji *slow*, kontaktu z naturą, dobrej kawy i teatru

Wstyd, poczucie winy i złość to uczucia, których zazwyczaj nie witamy z otwartymi rękami. Napawają nas raczej lękiem i wzbudzają chęć ucieczki – jesteśmy w stanie zrobić bardzo dużo, by ich uniknąć. Liv Larsson w swojej książce pokazuje inne podejście. Zachęca, by się zatrzymać i zobaczyć, jaką wiadomość chcą nam przekazać te emocje i jak łączą się z naszymi potrzebami. Dzięki temu możemy nawiązać głębszy kontakt z tym, co się w nas dzieje i nauczyć się radzić sobie z tymi uczuciami w konstruktywny sposób.

Kilka lat temu, gdy zapytałam Liv o polskie tłumaczenie niniejszej książki, powiedziała, że temat wstydu, poczucia winy i złości nie spotkał się z zainteresowaniem polskich wydawnictw. Cieszę się, że to się zmieniło i że książka ta trafia wreszcie w ręce polskiego czytelnika. Jestem przekonana, że pomoże wielu osobom wyjść z samooskarżania czy

rozpamiętywania win, oraz lepiej zrozumieć siebie i innych ludzi. Wierzę, że jesteśmy na nią gotowi.

Magdalena Malinowska – certyfikowana trenerka PbP, założycielka www.empathicway.pl, uwielbia realizować wspólne projekty z osobami różnych narodowości, nie wyobraża sobie życia bez muzyki i podróży

Książka Liv Larsson zaprasza do przyglądania się swoim emocjom ze szczególnym uwzględnieniem złości, poczucia winy i wstydu. Dostrzeganie uczuć, rozumienie ich przekazu w zamyśle autorki wytycza drogę do świadomego budowania komunikacji z innymi, a także ze sobą samym.

Książka inspiruje, by podjąć próbę działania w zgodzie z ideą Porozumienia Bez Przemocy, która jest humanistyczną i opartą o wiedzę na temat ludzkich uczuć człowieka alternatywą dla powszechnie panującego społecznego paradygmatu dominacji i siły.

Wierzę, że w świecie, w którym wielu uznaje emocjonalność za słabość, a przemoc za siłę, taka pozycja jest ważna i potrzebna. Często przerywałem lekturę, aby pomyśleć, zmierzyć się z własnymi przekonaniami i sposobem postrzegania świata. Przywoływałem z pamięci moje doświadczenia i obserwacje innych osób.

Konstrukcja książki czyni ją przyjaznym narzędziem, do którego można często sięgać. Pozwala łatwo znaleźć interesujące nas w danej chwili elementy. Wierzę, że dla wielu czytelników propozycja szwedzkiej autorki będzie także zachętą do zgłębienia idei PbP, co pomoże w praktykowaniu rozwojowego kontaktu z innymi ludźmi.

Michał Czajkowski – trener zarządzania i kompetencji miękkich, tata dorosłych dzieci, miłośnik podróży do Hiszpanii i na Suwalszczyznę, fan rocka

Czytałem tę książkę w poruszeniu i wdzięczności. Wniosła w moje życie realną zmianę. Autorka z mistrzowską wnikliwością i uważnością dokonuje wiwisekcji tytułowych emocji. Ukazuje powiązania i rządzące nimi mechanizmy, jednocześnie wskazując drogę do transformacji uczuć otulonej empatią i współczuciem.

Jeśli przyjmujemy zaproszenie autorki do uznania ich jako drogowskich do rozpoznawania potrzeb, które się pod nimi kryją, nasz krajobraz emocjonalny ma szansę się odmienić. Zaprowadzi nas to na drogę bardziej świadomego, spełnionego życia, kreowania świata zgodnie z naszą głęboką intencją, a także pozwoli tworzyć wymarzone relacje z innymi, a przede wszystkim ze sobą.

Książka Liv Larsson to niezrównana pozycja dla każdego, kto chce dokonać zmiany w swoim życiu. Dla rodzica, trenera, psychologa czy psychoterapeuty. Porusza. Inspiruje. Transformuje.

Joanna Donata Spychała – mentorka spełnienia, somatopsycholożka i trenerka, pasjonatka świadomego życia i mama dwójki wyjątkowych nastolatków

Książka jest skierowana zarówno do osób mających wcześniej styczność z metodą Porozumienia bez Przemocy, jak i tych, którzy tej materii dotykają pierwszy raz. Poza garścią informacji teoretycznych systematyzującego zagadnienie, bardzo pomocne w zrozumieniu i praktycznym zastosowaniu są przykłady przytaczane przez Autorkę.

Dla mnie osobiście rzeczą najcenniejszą, jaką po lekturze zabieram dla siebie, jest możliwości bardziej atomowego wglądu w mechanizmy kierujące moim zachowaniem. Nie zdawałem sobie sprawy, jak istotnym determinantem moich działań jest wstyd. Po przeczytaniu książki, mam w sobie przestrzeń na bardziej świadome zachowania w sytuacjach dla mnie ważnych, wykraczające poza wieloletnie, utarte schematy. Dziękuję i polecam!

Artur Siodmiak – dyrektor w jednej z polskich korporacji, mąż, ojciec dwóch córek, zwolennik PbP

W swojej kolejnej książce Liv Larsson udowadnia, że emocje nie są osobnymi bytami, niezależnymi od nas, ale stanowią integralną część naszego wewnętrznego świata. Co więcej, nie powinniśmy, choć większość z nas tak właśnie została nauczona, dzielić ich na dobre i złe, ani wypierać. Pełnią one bowiem funkcję naszego przewodnika, wskazując potrzeby domagające się zaspokojenia. Nasze emocje po prostu dbają o nasz dobrostan!

Autorka podkreśla związek emocji z naszym umysłem oraz – co jest równie istotne – z ciałem. Jako trenerka rozwoju osobistego pracuję przede wszystkim ze świadomością ciała, więc urzekło mnie, że Liv Larsson nie bagatelizuje cielesnych odczuć, daje im godne miejsce, bo przecież tak naprawdę każda emocja, której doświadczamy, zaczyna się w ciele.

Agnieszka Bonar-Sadulska – certyfikowana trenerka rozwoju osobistego, założycielka Correlation.pl, współtworzy Fundację Mądrość Wschodu i Zachodu, uwielbia dobrą kawę i książki, odnajduje siebie zarówno na odosobnieniach, jak i w zatłoczonym mieście, zachwyca się słowami

Książka Liv Larsson *Wstyd, złość i poczucie winy – dzwonki alarmowe* sprowadziła mnie do parteru. I przytrzymała mnie tam przez dłuższą chwilę, aby później pozwolić odbić się i stanąć w pozycji wyprostowanej jak nigdy dotąd. Poczucie winy towarzyszyło mi bardzo często, gdy dbałem o swoje potrzeby. Nie lubiłem tego uczucia, unikałem go, starałem się je przykryć lub o nim zapomnieć. Podczas lektury odkryłem, że niepotrzebnie. Już wiem, że można inaczej. Mogę te, wydawać by się mogło „złe”, uczucia oswoić, zapoznać się z nimi i wyruszyć w drogę odkrywania potrzeb, które kryją się pod spodem. To trudna droga, zwłaszcza, że dotyczy mnie samego. Oznacza, że „muszę” się do czegoś przyznać, popracować nad sobą. Ale nie będę tej ścieżki omijał, będę nią szedł z książką Liv pod pachą.

Książkę czyta się dobrze, jest napisana prostym językiem, zrozumiałym dla każdego, niekoniecznie mającego przygotowanie z Porozumienia bez Przemocy. Wystarczy zechcieć wyruszyć ścieżką, którą proponuje autorka, do czego gorąco namawiam.

Jacek Markowicz – mąż, ojciec, właściciel firmy

Bardzo cenię sobie książki, które odkrywają nasze człowieczeństwo. Czytam je dużo chętniej od tych o superbohaterach walczących ze złem. Książka Liv Larsson stanowi według mnie kontynuację niezwykle istotnej pracy Marshalla Rosenberga.

Złość, wstyd, poczucie winy to „dzwonki”, które odzywały się u mnie wielokrotnie. Liv Larsson opisuje strategie, jakie wybieramy, by się z nimi zmierzyć. Jestem przekonany, że większość z nas stosuje właśnie takie

sposoby. Pochłaniają one dużo energii, zbyt dużo, by tracić na nie czas. Świadomość, że używamy tych strategii pozwala zrozumieć innych i, co bardzo ważne, siebie. Przywołując słowa autorki – wyrażanie uczuć i kontakt z nimi, choć może zabrzmieć to banalnie, prowadzi do wewnętrznej wolności. Wierzę, że w zamieszczonych w książce przykładach każdy znajdzie jakąś część siebie. Gorąco zachęcam i polecam!

Piotr Rynkowski – mąż Agnieszki, ojciec Magdy, Michała i Krzysia, pasjonat historii nauki, praw natury, pracy z ciałem i, przy okazji, dr nauk technicznych

Wstydzimy się wstydzić, złościmy się na siebie, bo zezłościłiśmy się na kogoś, a potem mamy jeszcze wyrzuty sumienia, że wciąż powtarzamy te same schematy. Liv Larsson krok po kroku pokazuje, jak model wychowania i kultura, w której żyjemy (oparta na systemie dominacji), tworzy i umacnia w nas takie destrukcyjne sposoby myślenia i postępowania – w efekcie oddalające nas od kontaktu z własnym wnętrzem.

Właśnie te trudne uczucia, często przez nas nie lubiane, mogą stać się nicią łączącą nas z tym, co się dzieje w naszych wnętrzach. Książka Liv oferuje zestaw praktyk, które pomagają taką nić utkać, co pozwala spojrzeć na wstyd, złość i poczucie winy z ciekawością i łagodnością. Zamiast próbować się ich pozbyć, możemy potraktować je jako zaproszenie do bogatego świata naszych potrzeb. Autorka zwraca również uwagę na to, że – dzięki przyjęciu tej nowej perspektywy – będziemy w stanie budować głębokie i wspierające relacje, zarówno ze sobą, jak i innymi ludźmi. Podobnie jak Liv, ja również nie mogę się teraz doczekać, kiedy znów się zawstydzę lub zezłoszczę, bo każda taka sytuacja może się okazać prawdziwą kopalnią wiedzy o mnie i moich potrzebach. Jeśli jesteś gotowa/y na podobną zmianę – sięgnij po tę książkę i przekonaj się sam/a.

Agnieszka Koluch-Horbowicz – mama, żona, trenerka, wspiera innych w rozwoju osobistym, korzystając z idei Porozumienia bez Przemocy, FamilyLab i Systemu Wewnętrznej Rodziny