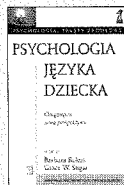




**John M. Oldham,  
Lois B. Morris**  
**TWÓJ PSYCHOLOGICZNY  
AUTOPORTRET**  
Wyd. Jacek Santorski & Co  
Agencja Wydawnicza,  
Warszawa 2007

Jest to jedna z najwartościowszych i najbardziej pomocnych książek psychologicznych. Osoba, która zgłębi zawarte w niej wiadomości i samodzielnie lub z pomocą specjalisty podejmie dostosowany do siebie program treningu, może osiągnąć sukces w miłości i w pracy, a jeśli ma problemy, znajdzie klucz do ich rozwiązania. Tym kluczem jest zrozumienie własnego charakteru i schematów myślenia, a także uczuć i postępowania innych ludzi. Otwierający książkę precyzyjny tekst, pozwalający na sporządzenie własnego psychologicznego autoportretu, jest punktem wyjścia do uchwycenia unikatowego profilu swoich cech, skłonności i nawyków, zaś przekazane w dalszej części wiadomości uzmysławiają czytelnikowi, co może w sobie zmienić, a co powinien po prostu poznać, zaakceptować i nauczyć się z tym żyć.



**Barbara Bokus,  
Grace W. Shugar (red.)**  
**PSYCHOLOGIA JĘZYKA  
DZIECKA. OSIĄGNIĘCIA,  
NOWE PERSPEKTYWY**  
Gdańskie Wydawnictwo  
Psychologiczne, Sopot 2007

Ten zbiór tekstów, reprezentatywnych dla obecnego stanu badań nad psycholingwistyką rozwojową, jest nawiązaniem do wydanej w 1980 roku książki *Badania nad rozwojem języka dziecka* pod redakcją Grace W. Shugar i Magdaleny Smoczyńskiej oraz jej uaktualnieniem. Redaktorki niniejszej publikacji, dzięki niezwykle trafnemu doborowi tekstów, prezentują czytelnikowi różnorodne podejścia teoretyczne i badawcze, zapoznają go z najnowszymi dokonaniem, a przede wszystkim dostarczają mu rzetelnej wiedzy w omawianej dziedzinie. Praca jest adresowana do wszystkich badaczy języka, a przede wszystkim do studentów psychologii, pedagogiki, logopedii i filologii polskiej.



**Renata Gardian**  
**ZJAWISKO SPONSORINGU  
JAKO FORMA  
PROSTYTUCJI KOBIECIEJ**  
Oficina Wydawnicza Impuls,  
Kraków 2007

Książka jest pierwszym na polskim rynku opracowaniem na temat zjawiska sponsoringu jako formy prostytucji, dokonywanego się m.in. w środowisku studentek. Głównym jej celem jest zaprezentowanie przeprowadzonych badań, które potraktowane są dwukierunkowo. Z jednej strony przedstawia motywy i postawy kobiet decydujących się na sponsoring, zaś z drugiej strony charakteryzuje mężczyzn, którzy proponują związki sponsorskie. Autorka umożliwia racjonalny wgląd w zjawisko.

**Książki polecane przez księgarnię PSYCHE,  
Warszawa, ul. Chodakowska 19/31**

# O pragnieniach ludzkich

William B. Irvine, *O pragnieniach ludzkich*,  
Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007



**K**ażdy z nas chciałby osiągnąć mistrzostwo w jakiejś dziedzinie. Ilu się to udaje? Tylko nielicznym. Mam dobrą wiadomość: wszyscy jesteśmy mistrzami. Mistrzami pragnień. Nikt nas tego nie uczył, a korzystamy z pragnień pełnymi garściami nieustannie. Niezależnie od naszego stanu fizycznego czy psychicznego. Nasza umiejętność kształtowania pragnień jest nadzwyczajna.

Czy można sobie wyobrazić człowieka pozbawionego pragnień? Trudno, prawda? Pragnienia pojawiają się nagle, pozornie znikają, a wpływają zasadniczo na nasze życie.

„Dlaczego chcę tego, czego chcę” – zastanawia się William B. Irvine, amerykański filozof, w książce *O pragnieniach ludzkich*. I wprowadza nas w tajemną sferę ludzkich pragnień, prezentuje poglądy m.in. buddystów, taoistów, amiszów, świętych katolickich, dawnych i współczesnych filozofów, ale też prezentuje najnowsze badania neuronauki.

Czego ludzie pragną? Większość spędza życie w pogoni za światowym sukcesem – sławą, władzą, pieniędzmi (niektórym wystarczy pozycja społeczna i względna zamożność). Irvine przestrzega: im większy jest nasz pęd za sukcesem, tym bardziej pomniejszamy szanse na osiągnięcie osobistego zadowolenia czy satysfakcji z życia. Bo nasze pragnienia są najczęściej wynikiem konformizmu społecznego. Porównujemy się z innymi i chcemy żyć tak jak oni, a nawet lepiej. To nas motywuje do działania. Czyli nasze pragnienia są tak naprawdę pragnieniami cudzymi. Jak to się dzieje, że jedni chcą więcej, a inni mniej?

„Zwykłemu człowiekowi nie przychodzi do głowy, że zadowolenie z życia najlepiej jest osiągnąć nie przez pracę zmierzającą do zaspokojenia pragnień, które odkrywamy w sobie, lecz przez wybiórcze tłumienie bądź wykorzenianie swoich pragnień.” Autor prowadzi nas przez systemy religijne i filozoficzne, żeby pokazać, co jest naprawdę ważne. Ale też nie mamy łatwych rozwiązań. Nie ma magicznego środka, który pozwoli wyeliminować niepożądane, destrukcyjne pragnienia. Irvine zachęca do myślenia, do przyjrzenia się sobie – to Ty, Drogi Czytelniku, masz ustalić, co dla ciebie jest dobre, nikt za ciebie tego nie zrobi. Różne omówione w książce systemy filozoficzno-religijne, świadectwa konkretnych osób, mogą to ułatwić. Niektórzy radzą, aby wstąpić do wspólnoty religijnej, inni zalecają, aby pozostać w świecie, ale

wyrzec się podziwu otoczenia, jeszcze inni zachęcają do modlitwy, medytacji, rozwiązywania koanu, stoicy radzą kierować się tylko rozumem, sceptycy uważają, że racjonalność tylko zburzy nasz spokój. Co wybrać? To zależy od każdego z nas. Ta książka pomaga zrozumieć, co jest ważne właśnie dla mnie. Jak określić zgubne pragnienia, które nas niszczą, a nie rozwijają.

Warto np. wyrobić w sobie poczucie humoru wobec świata i swojego miejsca w nim, bo gdy traktujemy siebie zbyt poważnie, zdajemy się na łaskę ludzi z naszego otoczenia. A wtedy nie będziemy już żyć według własnego wyboru, lecz tak, jak chcą inni. Nawet gdyby nam się wydawało, że jesteśmy autonomiczni.

Irvine pokazuje drogę, a właściwie różne drogi do osiągnięcia spokoju ducha. I to jest wartość prezentowanej książki. Nie przekonuje nas do jedynie słusznych wyborów, bo takie według niego nie istnieją. Zachęca do przyjrzenia się sobie, do refleksji. Pokazuje, jak to robili inni – od stoików, cyników, przez św. Augustyna, Buddę, mistrzów zen czy dawnych i współczesnych ekscentryków. Warto prześledzić tę drogę. Nie jest to trudne zadanie, bo książka napisana jest znakomicie – pełna anegdot, subtelnych dowcipu i życiowej mądrości. Mam nadzieję, że rozbudziłam w czytelnikach kolejne pragnienie – ale tym razem pozytywne, twórcze, rozwijające – sięgnięcia po tę lekturę.

**Jolanta Białek**

## Sposoby na obżarstwo



**J**edzenie to sposób na wszelkie życiowe problemy. W obżarstwie topimy smutki, za pomocą obżarstwa odreagowujemy stres, w obżarstwo uciekamy, gdy nie potrafimy poradzić sobie z kłopotami. Na efekty nie trzeba długo czekać – potężna sylwetka, trudności z poruszaniem się i wykonywaniem najprostszych czynności. I nawet gdy postanowimy opanować wilczy apetyt, to nie wiemy, jak to zrobić, bo nasz żołądek – przyzwyczajony do obfitych porcji – woła o jeszcze i jeszcze.

W walce z obżarstwem może pomóc książka Lindy W. Craighead pt. *Jak opanować wilczy apetyt?* Autorka, profesor psychologii, opisała w niej własną metodę walki z obżarstwem, czyli „trening świadomego apetytu”.