



 portál



Ediční plán

2. pololetí 2023



Vážení čtenáři,

když jsme před třemi lety pomýšleli na oslavy 30 let Portálu, měli jsme radost z toho, že se můžeme přirovnávat ke třicátníkovi plnému síly, který má ještě vše před sebou. Oslavy nám tehdy překazil covid, následovala smršť roků, z nichž každý přinesl něco (jemně řečeno) nečekaného. Portál tak nyní slaví třiatřicáté narozeniny, a to už je zase trochu jiná perspektiva. Ona „Kristova léta“ neznamenají, že by Portál nějak zestárl, spíš prošel dalším úsekem své cesty. Přibyly zkušenosti, možná nějaké jizvy, ale také spousta nových zážitků a přátel. A právě těm, našim tradičním i úplně novým čtenářům, věnujeme podzimní ediční plán, abychom jim jeho prostřednictvím nabídli výsledky své práce.

Těší nás, že v Portále vždy najdete knihy pro všechny věkové skupiny, životní etapy i role. Dítě, student, rodič, profesionál, vychovatel, senior - každému máme co nabídnout, s každým umíme skrze naše knihy být. Nejmenší se mohou těšit na nové obrázkové knihy Petra Horáčka nebo na několik vánočních knížek, maminkám doporučujeme knihu s výmluvným podtitulem „Sebepéče pro hrdinky všedních dnů“, mnozí možná při přemýšlení o současném světě ocení knihu belgického psychiatra a terapeuta Dirka de Wachtera *Hraniční doba. Konec normálních časů?*, prodlužující se noci bude milé strávit s příběhem z dalekého severu *Ivalu. Lásku v polárních krajích*. Odborníci, psychologové i pedagogové dostanou do rukou nové i klasické práce, které jim pomůžou v jejich povolání.

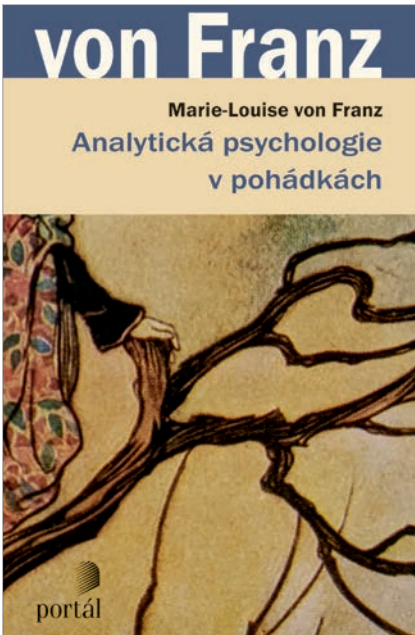
Ve třiatřiceti letech se už není na co vymlouvat, není to ani záminka k odpočinku - Portál si je víc než kdy jindy vědom svého poslání a nevyhýbá se mu. Ale na hlavu je pořád, už víc než třicet let...

Mgr. Martin Bedřich, Ph.D.
šéfredaktor a jednatel

Marie-Louise von Franz

Analytická psychologie v pohádkách

Překlad Kristina a Jan Černí, Karel Kessner



978-80-262-2081-7, brož., 368 s., 499 Kč

„Rusové jsou obdařeni těmi nejtemnějšími vnitřními zkušenostmi, ale co se týče praktického života, znovu a znovu se vracejí do starých vyježděných kolejí. V jejich psýché jsou ukryty ty nejvzácnější poklady, ale oni se jich ani netknou, naplnění primitivním strachem, a nikdy je nevyužijí.“

M.-L. von Franz

PRIMITIVNÍ POHÁDKY - NA ROZDÍL OD POHÁDEK MODERNÍCH - OBSAHUJÍ ZKUŠENOSTI NAŠICH PŘEDKŮ, KTERÉ ZÍSKALI PŘI SETKÁNÍ

S ARCHETYPICKÝM SVĚTEM. Zobrazují univerzální funkce psýché, ale přitom neobsahují žádný individuální materiál. Proto jsou často hrůzyplné a vystupují v nich různé nadpřirozené bytosti. Zároveň ale odrážejí živou psychologickou zkušenost - v osudech pohádkových hrdinů je člověk po staletí v symbolické podobě konfrontován s obtížemi, kterým je v životě vystaven.

Kniha obsahuje Psychologický výklad pohádek, kde jsou názorně na textech vysvětleny jednotlivé pojmy psychologie C. G. Junga, důležité pro pochopení pohádek. Práce Animus a anima v pohádkách se specificky zaměřuje na archetypy, které charakterizují lidskou zkušenost s opačným pohlavím. Těžiště knihy je ve výkladu klasických grimmovských pohádek, k nimž Marie-Louise von Franz přistupuje osobitým způsobem, s nadhledem a smyslem pro humor.



DOPORUČENÝ TITUL:

Za tajemstvím pohádek



Marie-Louise von Franz

(1915–1998) studovala klasickou filologii a již tehdy se zabývala výkladem pohádek. Začala navštěvovat přednášky C. G. Junga, později k němu nastoupila do výcviku a až do jeho smrti s ním spolupracovala. Byla proslulá svými interpretačními dovednostmi, jež využívala nejen u pohádek a starých textů, ale i u snů svých pacientů.

Moshé Feldenkrais

Feldenkraisova metoda

Pohybem k sebeuvědomění

Překlad René Souček



978-80-262-2086-2, brož., 176 s., 389 Kč

„Cílem je naučit člověka, aby byl schopen pohybu s minimálním úsilím a maximální efektivitou, a to ne díky síle svalů, ale díky tomu, že pochopí, jak pohyb funguje.“

M. Feldenkrais

FELDENKRAISOVA METODA PŘEDSTAVUJE PRAKTICKÝ PROGRAM PRO INTEGRACI TĚLESNÉ A MENTÁLNÍ STRÁNKY ČLOVĚKA.

Je založena na zpětné vazbě, kterou nám dávají naše smyslové orgány a jež vede ke zlepšování žádoucího pohybu na základě vlastních měřítek účinného pohybu. Metodu využijí sportovci, umělci i lidé, kteří např. z důvodu zranění či bolesti chtějí zlepšit své pohybové návyky nebo navázat lepší kontakt s vlastním tělem. Cvičení jsou jednoduchá a vyžadují jen minimální množství energie. Lze je provádět individuálně nebo ve skupině. Ačkoliv byla metoda vytvořena v polovině 20. století, zůstává dodnes platná a vykazuje též podobnost s koncepty mindfulness a neuroplasticity, které se v posledních desetiletích staly velmi populárními.

Kniha je pro kontext Feldenkraisova odkazu zcela zásadní a pro nové české vydání byla poprvé přeložena z autorizované verze.



DOPORUČENÝ TITUL:

Jazyk těla



Moshé Feldenkrais

(1904-1984) byl ukrajinsko-izraelský inženýr a fyzik. Zabýval se ale řadou dalších oblastí, jako třeba bojovými uměními, sportem či dětským vývojem. Proslul např. tím, že izraelského ministerského předsedu Davida Ben-Guriona učil v jeho 77 letech stát na hlavě.

Moshé Feldenkrais Feldenkraisova metoda



VYHÝBÁNÍ SE PROBLÉMŮM VYTVÁŘÍ NORMY CHOVÁNÍ

Lidé zpravidla přestávají rozvíjet nebo zlepšovat svou schopnost přizpůsobovat se okolnostem přibližně ve třinácti nebo čtrnácti letech. Činnosti mozku, emocí a těla, které jsou v tomto věku ještě obtížné nebo nemožné, tak zůstanou trvale za hranicemi navykého. V důsledku toho zůstává člověk ve svých schopnostech mnohem omezenější, než je nutné.

Tato omezení si jedinec obvykle sám ukládá kvůli problémům, na které naráží v procesu fyziologického nebo sociálního vývoje. Pokud opakovaně zažívá určitý problém, obvykle upustí od činnosti, která pro něho byla těžko zvládnutelná, v níž neuspěl nebo která mu byla nějak nepříjemná. Vytvoří si pro sebe nějaké pravidlo, třeba: „Já se tancovat nenaučím“, „Jsem od přírody nespolečenský“ nebo „Matematice nebudu nikdy rozumět.“ Hranice, které si takto stanoví, zablokují jeho rozvoj nejen v oblastech, které se rozhodl opustit, ale i v oblastech jiných. A mohou dokonce ovlivnit celou jeho osobnost.

Pocit, že něco je „příliš těžké“, se rozšíří a zmocní se i dalších činností. Je těžké odhadnout, jaký význam mají pro jedince vlastnosti, které mu chybí, a věci, které kvůli

tomu nikdy nezkusí. Ztráty, které proto utrpí a o nichž vůbec neví, nelze odhadnout.

KOULE SE KUTÁLÍ PO HÝŽDÍCH

Ted' si zkuste představit železnou kouli, která se kutálí po vaší noze od středu paty ke kolenu a zpět. Tato koule se bude pohybovat po dráze nejmenšího odporu – po dráze, kterou si zvolil pomyslný prst, takže se neodchýlí doprava ani doleva. Zkuste si v duchu představit všechny body na její dráze, abyste měli jistotu, že koule žádný z nich nevynechá.

Myslete na tlak prstu a pak železnou koule, dokud nenajdete všechny body, u kterých si nejste jistí. Není k tomu potřeba žádný pohyb. Představujte si, jak se koule kutálí od kolena přes stehno na velký sval hýždíový.

Najděte stehenní kost, začněte u kolena a pohybujte koulí směrem k hýždí. Když se přiblížíte k hýždí, už si nejste tak jistí, kudy pokračovat. Zkuste zjistit, kam by se koule kutálela, kdybyste nohu zvedli. Kutálejte koulí zpátky ke kolenu a k patě a pak znovu k hýždí, dokud vám nebudou jasné všechny body na její trase.



Viktor E. Frankl

Vůle ke smyslu

Vybrané přednášky o logoterapii

Překlad Vladimír Jochmann, Petr Babka



978-80-262-2090-9, brož., 360 s., 449 Kč

„Smysl nemůže být dán, nýbrž musí být nalezen. Dávat smysl by směřovalo k moralizování.“ V. E. Frankl

VŮLE KE SMYSLU PŘEDSTAVUJE AUTORSKÝ VÝBOR Z FRANKLOVÝCH PŘEDNÁŠEK, KTERÉ PRONESL MEZI LETY 1946 A 1980. Jejich základní téma je následující:


Člověk je tvor hledající smysl (logos) a poskytnout člověku pomoc v jeho hledání je jedním z úkolů psychoterapie - a to především Franklem koncipované logoterapie. Výbor doplňuje příspěvek Franklovy žačky Elisabeth S. Lukasové o validizaci účinků logoterapie a Logo-test k měření životní smysluplnosti a jejího opaku - existenciální frustrace. Jedná se o jednu z nejznámějších Franklových knih, která byla v tomto vydání obohacena o stať „Alpinismus a patologie ducha doby“.



Viktor E. Frankl

(1905-1997) byl profesorem neurologie a psychiatrie na Vídeňské univerzitě a profesorem logoterapie na United States International University v Kalifornii a dalších amerických univerzitách. Je tvůrcem tzv. logoterapie a existenciální analýzy jakožto „třetího vídeňského směru psychoterapie“, který se zaměřuje na hledání smyslu v lidském životě. Ve svých knihách Frankl mj. využil své zkušenosti vězně nacistických koncentračních táborů.

Viktor E. Frankl Vůle ke smyslu



Ptáme-li se po kořenech oněch právě tak křečovitých, jako marných pokusů odmítat zřetel k transcendenci a vysvětlovat lidské bytí čistě z imanence a takto vidět v člověku když už ne automat, tedy aspoň absolutně autonomní bytost, pak nás tato otázka přivádí k Freudovu vyjádření, že člověk utrpěl v důsledku „narcismu“ lidstva třikrát těžký šok: poprvé učením Koperníkovým, podruhé Darwinovým a potřetí učením Freuda samého. Nu, pokud jde o první šok, nemohl jsem nikdy osobně doopravdy pochopit, proč by měl být otrěsen náš pocit sebehodnoty, slyšíme-li, že my lidé nestojíme ve středu vesmíru, neboť tento fakt nemůže nijak narušit opravdovou důstojnost člověka. Být otrěsen poznáním tohoto faktu by znamenalo totéž, jako kdyby někdo měl být zklamán tím, že se třeba Goethe nenarodil ve středu Země nebo že Freud nestrávil většinu svého života v centru Vídně, nýbrž v IX. vídeňském okrese...

Nicméně je zajímavé, že časový bod převratu geocentrického obrazu světa v heliocentrický spadá vjedno s časovým bodem převratu teocentrického obrazu světa v antropocentrický ve filozofii. Tak musel, zcela ve Freudově smyslu, koperníkovský obraz světa způsobit opravdu jistý otřes v lidském vědomí, a sice otřes, řekl bych planetární pocit méněcennosti, který si vyžádal, zcela podle mechanismu uvedeného Adlerem, svou hyperkompenzací: člověk, který se cítil být vyhozen ze středu kosmu, postavil se nyní přinejmenším v duchovním smyslu tím spíše do středu bytí - na místo Boha.

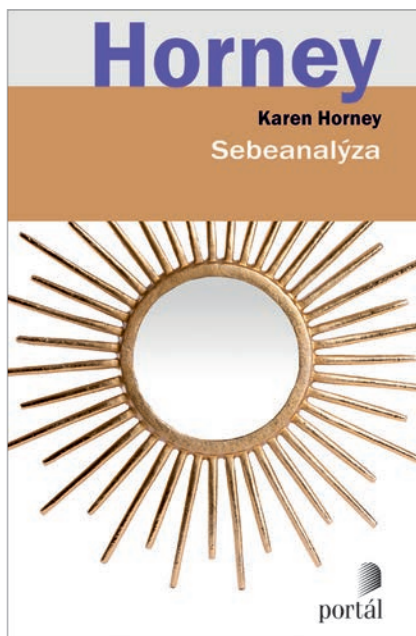
Toto sebeuctívání může být zároveň jedním z pramenů novodobého evropského nihilismu. Vede přece nakonec k zoufalství, přičemž se mstí, podle jednoho Allersova výroku, právě tam, kde zhřešilo proti pořadí hodnot. Abychom zvolili příklad: německý národ uctíval jako modlu „Blut und Boden“ (krev a půdu), zabsolutizoval hodnoty vyskytující se v tomto podvojném hesle a učinil je jedinou směrnicí svého jednání. A co se stalo? Přišel právě o „krev a půdu“: o velkou část své „půdy“, svého teritoria a o značnou část, o nejlepší část své „krve“, totiž o značnou část své nejmladší mužské generace. Statistika totiž ukazuje, že ze 100 mladých mužů ročníku 1924 je naživu a zdrávo pouze 37 (švýcarské srovnávací číslo činí 87).

S nihilismem, se zoufalstvím člověka zdá se pak být dnes konfrontována také psychoterapie. To pro ni znamená neobyčejné rozšíření jejího zaměření. Když se v roce 1945 po ulicích Vídně ještě povalovaly vraky aut a přílby - v tom čase vnějšího i vnitřního vybombardování -, přistoupil Otto Kauders k tomu, aby pro nás mladší neurology konal soukromý seminář o psychoterapii. Neměl čas pokračovat v tom více než několik hodin: ale jednou v rámci tohoto privatissima řekl Kauders právě tak odvážná, jako osvěžující slova, která mi zůstala ve vzpomínce: prohlásil tehdy, že nám musí být jasno, že se psychoterapie v této době asi nemůže omezovat na to, aby přinášela našim neurotikům větší nebo menší úlevu, nýbrž že nadto asi také platí, aby se postavila masové duchovní bídě, která je zde a dnes kolem nás.

Karen Horney

Sebeanalýza

Překlad Pavla Le Roch



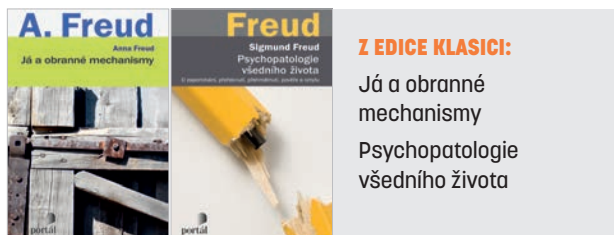
978-80-262-2087-9, brož., 296 s., 449 Kč

Také jako e-kniha

„Analýza našťestí není jedinou cestou, jak vyřešit vnitřní konflikty. Velmi účinným terapeutem stále zůstává život sám.“
K. Horney

PSYCHOANALÝZA SE NEMUSÍ NUTNĚ ODEHRÁVAT JEN NA PSYCHOANALYTICKÉM SEZENÍ S PSYCHOANALYTIKEM.

O tom je přesvědčena autorka, když nastiňuje možnosti využití psychoanalýzy k samostatné práci na sobě, ať už mezi sezeními, či v době přerušení terapie například z důvodu nemoci nebo dovolené, ale i v rámci seberozvoje. Rozebírá hnací síly neurotických potíží, různá stadia psychoanalytického porozumění, pacientův a analytikův podíl v procesu psychoanalýzy, příležitostnou a systematickou sebeanalýzu i realistická očekávání, která může člověk mít, a možné překážky, pokud sebeanalýzu podstoupí. Velmi čtivě a s vědomím, že kniha je určena nejen odborníkům, ale i pacientům v psychoanalýze či laikům se zájmem o sebepoznání, představuje základní body svého přístupu k analýze a vede čtenáře k praktickému využití psychoanalytických technik k sebepoznání, překonání potíží a osobnímu rozvoji.



Z EDICE KLASICI:

Já a obranné mechanismy

Psychopatologie všedního života



Karen Horney

(1885–1952) byla významná americká psycholožka a psychiatrička německého původu, spolu s Erichem Frommem a Harrym S. Sullivanem jedna z čelních představitelk neooanalýzy vzdalující se biologickému determinismu klasické psychoanalýzy a kladoucí důraz na širší sociální vlivy a vnitřní potenciál jedince.

Karen Horney Sebeanalýza



Často říkám svým pacientům, že by bylo ideální, kdyby hrál analytik pouze úlohu průvodce na obtížné horské túře a naznačoval, kterou cestou by stálo za to se vydat či které se vyhnout. Máme-li být přesní, měli bychom dodat, že analytik je průvodcem, který si není cestou sám jistý, protože jakkoli má s horolezectvím zkušenosti, na tuto konkrétní horu zatím nestoupal. O to víc je žádoucí pacientova duševní aktivita a produktivita. Nepřeháním, když řeknu, že kromě analytickovy kompetence je to pacientova konstruktivní aktivita, která určuje délku a výsledek analýzy.

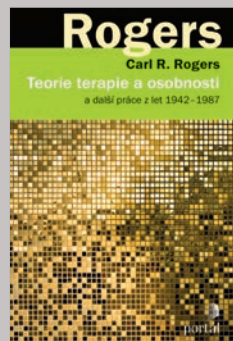
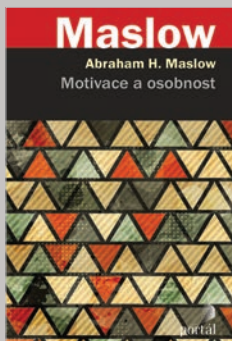
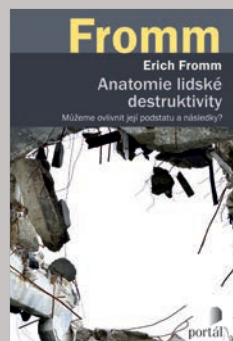
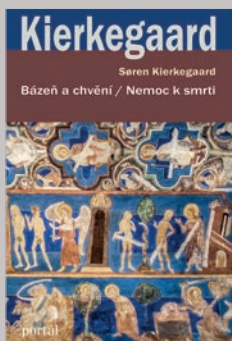
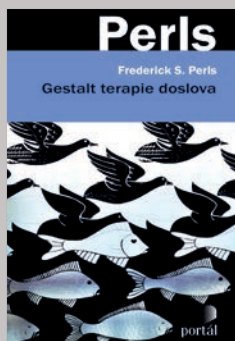
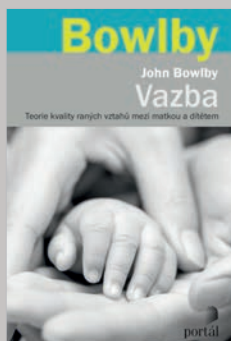
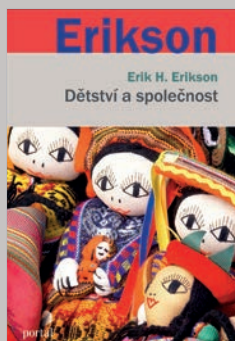
Význam pacientovy duševní aktivity v analytické terapii je často odhalen, když byla analýza z nějakého důvodu přerušena nebo ukončena, zatímco pacient na tom stále není dobře. Jak pacient, tak analytik jsou nespokojeni s dosaženým pokrokem, ale po uplynutí nějakého času bez další analýzy mohou být příjemně překvapeni pacientovým značným a trvalým zlepšením. Pokud se po pečlivém přezkoumání neukáže žádná změna v okolnostech, které by mohly toto zlepšení vysvětlovat, lze ho oprávněně považovat za opožděný účinek analýzy. Takový dodatečný účinek však není snadné vysvětlit. Mohou se na něm podílet různé faktory. Možná předchozí práce umožnila pacientovi dojít ke správnému postřehnutí, že dospěl k hlubšímu přesvědčení o existenci určitých rušivých prvků, nebo je dokonce schopen objevit v sobě nové faktory.

Nebo to může být tak, že dříve vnímal jakákoli doporučení analytika jako cizí vměšování či snáze přijímá vhledy, k nimž dospívá na základě vlastního zjištění. Nebo pokud byla jeho problémem rigidní potřeba nadřazenosti vůči druhým a snaha je porazit, nebyl možná schopen dopřát analytikovi uspokojení z dobře odvedené práce a dokázal se uzdravit, až když byl analytik mimo hru. A konečně je třeba mít na paměti, že k opožděným reakcím dochází i v mnoha jiných situacích: až mnohem později nám dojde smysl nějakého vtipu nebo poznámky z rozhovoru.

Jakkoli rozmanitá jsou tato vysvětlení, všechna ukazují jedním směrem: naznačují, že v pacientovi proběhla duševní aktivita, aniž by si ji uvědomoval nebo alespoň aniž by o ni vědomě usiloval. O tom, že taková duševní aktivita, a dokonce řízené činnosti nabitě významem probíhají bez našeho vědomí, víme z existence snů s určitým významem a z takových zkušeností, jakou je situace, kdy večer řešíme nějaký úkol a po probuzení známe řešení. Nejde jen o známý matematický problém, jehož řešení se vyjeví ráno, ale také rozhodnutí, které je večer v mlze a vyjasní se poté, co jsme se na to „vyspali“. Hněv, který si ve dne sotva uvědomujeme, se může propracovat do vědomí s takovou intenzitou, že se náhle probudíme v pět hodin ráno a jasně si uvědomíme, co hněv a naši reakci vyprovokovalo.



Z edice Klasici



Hans Dieckmann

Sny jako řeč duše

Hlubinněpsychologický výklad snů

Překlad Jan a Kristina Černí



978-80-262-2097-8, brož., 248 s., 399 Kč

„Hlubinná psychologie je přesvědčena, že sen a jeho symboly můžeme pochopit jen v individuálních souvislostech. Pro sen tedy nemůžeme najít překlad, který si nalistujeme v nějakém lexikonu snů. Snový symbol nebo celý sen můžeme pochopit jen z celé souvislosti psychických procesů, které právě u daného jedince probíhají.“
H. Dieckmann

V obrazové řeči snů získává naše vědomé já přístup k oblasti nevědomí. Sny jsou proto nejen fascinujícím objektem zkoumání hlubinné psychologie, ale mohou zároveň významným způsobem provázet a podporovat terapeutické a sebeterapeutické procesy. Hans Dieckmann, klasik na poli hlubinné psychologie, ve své knize předkládá úvod do hlubinně psychologického výkladu snů, který je přístupný jak odborníkům, tak i čtenářům usilujícím o vlastní sebepoznání.



DOPORUČENÉ TITULY:

Člověk a jeho symboly
Sny a podsvětí
Sny jako řeč nevědomí



Hans Dieckmann

byl docentem na Institutu pro psychoterapii v Berlíně. Je autorem řady dalších knih.

Slavoj Titl

Nevědomé fantazie ve vztazích

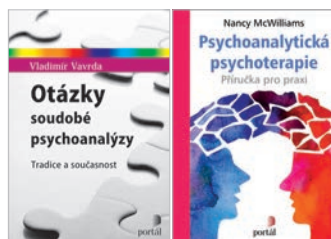
Psychoanalytický pohled na partnerství



978-80-262-2089-3, brož., 272 s., 399 Kč

Naše hluboké, nevědomé fantazie ovlivňují naše prožívání i naše činy. Někdy nám brání, abychom dosáhli toho, pro co jsme se vědomě rozhodli, jindy nás vedou do situací, které naše rozumná část odmítá. Určují, do koho se zamilujeme a komu se vyhne, kdo a za jakých podmínek pro nás bude sexuálně vzrušující, a kdo naopak spadne do koše „zoufale nudný/á!“. Nevědomí vztahu je pak vždy tvořeno interakcí obou partnerů. Chce-li terapeut páru nebo rodině účinně pomoci, musí rozumět právě tomuto vztahovému nevědomí a fantaziím, jež daný vztah řídí. Během terapie hledá nevědomé fantazie, které propojují partnery nebo rodinu. Z těchto společných nevědomých fantazií vychází tzv. „nevědomé vztahové přesvědčení“, které určuje, jak bude fungovat celý vztahový systém – pár, rodina, ale i jiné skupiny.

Na základě své více než třicetileté praxe představuje autor kořeny fantazií ve vývoji člověka, fantazijní životy lidí, jejich sny a touhy a představy o partnerských vztazích v kontextu moderní párové a rodinné psychoanalýzy.



DOPORUČENÉ TITULY:

Otázky soudobé psychoanalýzy
Psychoanalytická psychoterapie



PhDr. Slavoj Titl

je psychoanalytik a psychoterapeut, člen České psychoanalytické společnosti, České společnosti pro psychoanalytickou psychoterapii a jeden ze zakladatelů Institutu pro psychoanalytickou párovou a rodinnou terapii. V Portále vyšla jeho kniha *Psychoanalytická párová terapie* (2014).

Slavoj Titl

Nevědomé fantazie ve vztazích



Muži i ženy jsou biologicky puzeni k tomu mít dítě. Nevědomě chtějí mít dítě i ti muži a ty ženy, kteří děti vědomě nechťejí a užívají antikoncepci.

Milenci Adam a Eva (asi 40 let), oba blondáci, kteří už dítě nechťejí, mi se smíchem vypráví, jak oba s překvapením zjistili, že je vzrušuje, když Eva při sexu začala křičet „Udělej mi dítě!“ a on potom euforicky přidal ve stupňujícím se vzrušení humornou fantazii: „Jo, vyrobíme si malou černošku!“ a pak v orgasmu oba křičeli: „Černošku!!!“ Oba milenci byli svými fantaziemi překvapeni. Vědomě, mimo orgastickou extázi, by je nenapadlo, že by je něco takového mohlo vzrušit! Oba již děti mají, vědomě žádné další nechťejí.

Mít dítě totiž není jen biologický imperativ pokračování v evoluci, je to také pokus překročit ohraničení (nevědomá fantazie o nesmrtelnosti) svého individuálního života tím, že budou pokračovat ve svých dětech, vnoučatech... Někteří lidé ze stejného důvodu plodí symbolicky - staví domy, podnikají, hromadí majetky, skládají hudbu, vytváří sochy nebo tvoří vědu... To vše jsou způsoby symbolického plození „dětí“ a tím překračování hranic vlastního života.

Podle Freuda je nevědomým cílem sexu slast (libidinózní uspokojení), překonání strachu

z kastrace (u muže) a u ženy fantazie, že získá chybějící penis tím, že „si přivlastní“ penis manžela a bude s ním mít dítě jako důkaz vítězství nad sokyní, matkou. Dítě je podle Freuda nevědomě ve fantazii ženy prožíváno jako „penis“. Muž prý nevědomě získává matku a vítězí nad sokem, otcem, který ho nevykastroval.

Podle mého názoru jsou tu ale ještě důležitější aspekty. Schopnost druhého vzrušit, mít uspokojivý sex a schopnost zplodit zdravé dítě je nejen evoluční imperativ, není jen pokusem žít za hranice svého života, je to také **fantazijní důkaz, že člověk je vitální, že jeho láska (princip života a reparace) vítězí** nad nevědomou agresivitou a smrtí a tendencí k chaosu. Ale také, že **rodičovská láska „unesla“ separovaný život**, (vnitřní) agrese a dětské kritiky rodičů a schopnost separovat se od nich. Dokonce ještě více, že **lidé byli schopni (měli tu odvahy) překročit rodičovský „zákaz-tabu“** (platný pro dítě) a tím dokázali, že jsou dospělí, nezávislí, soběstační.

Lidé se také mnohdy na sebe při sexu dívají a tím nejen slad'ují vzrušení, ale také si ověřují, že druhého vzrušují, jsou pro druhého žádoucí. Slad'ují také nevědomě sexuální fantazie: „Jsem hodný/á lásky - tedy i já sám/sama sebe mohu milovat!“

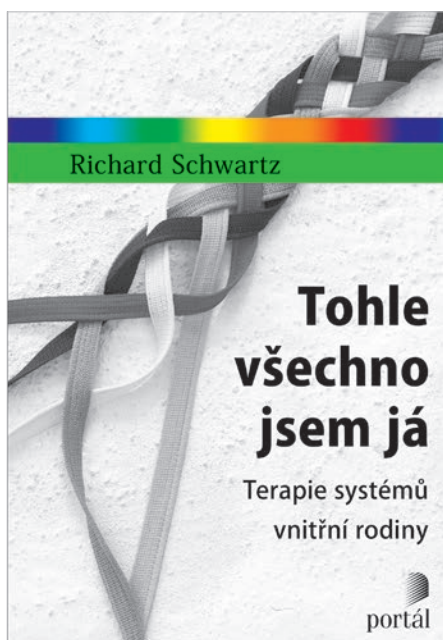


Richard Schwartz

Tohle všechno jsem já

Terapie systémů vnitřní rodiny

Překlad Lenka Volavková



978-80-262-2085-5, brož., 224 s., 399 Kč

Také jako e-kniha

Kniha je úvodem do tzv. systémů vnitřní rodiny (Internal Family Systems, IFS), který dnes patří mezi uznávané psychoterapeutické přístupy. IFS zpochybňuje představu jednotné identity a zdůrazňuje existenci různých částí v jednom člověku (např. vnitřní dítě, vnitřní kritik, vnitřní sabotér). Tyto části jsou na sobě do jisté míry nezávislé a záleží na koherenci našeho já, jestli z nich dovede vytvořit dostatečně vyvážený a zvládnutý celek.

Jednou ze základních autorových myšlenek je, že tyto části nejsou samy o sobě nikdy patologické, i když mohou přispívat k jedincovu narušení. Mnoho z nich se vyvinulo v průběhu jedincova dětství na jeho obranu, a když je zbavíme jejich zátěže, mohou se opět stát tím, čím v zásadě jsou - našimi pomocníky.

IFS je vhodným přístupem např. pro práci s traumaty, závislostmi, depresí či úzkostí. Kniha z pera samotného zakladatele tohoto směru uvádí základní postupy při práci s IFS, ukázky z terapeutických rozhovorů i řadu cvičení.



DOPORUČENÝ TITUL:

Návrat domů



Richard Schwartz

je původně systemický rodinný terapeut, který v osmdesátých letech 20. století v reakci na příběhy svých klientů vytvořil model Internal Family Systems (IFS). Je autorem řady knih a článků a zakladatelem IFS institutu.

Richard Schwartz

Tohle všechno jsem já



... s klienty trpícími bulimií jsem se znepokojením zjistil, že se nadále přejídají a zkonsumovaného jídla se pak zbavují, aniž by brali na vědomí, že už jsou přece vyléčeni... Když jsem se jich ptal proč, začali mluvit o různých svých částech. A mluvili o nich, jako by měly velkou autonomii – jako by mohly člověka ovládat a nutit ho dělat věci, které nechce. Nejdřív jsem se lekl, že se snad jedná o mnohočetnou poruchu osobnosti, ale pak jsem začal naslouchat sám sobě a byl jsem šokován, když jsem zjistil, že částí mám i já. Některé dokonce dost extrémní.

Začalo mě to zajímat. Požádal jsem klienty, aby své části popsali, což dělali velmi podrobně. A nejen to, líčili také, jak spolu tyto části komunikují a jaké mezi sebou mají vztahy. Některé spolu bojovaly, jiné uzavíraly spojenectví a další chránily ostatní. Časem mi došlo, že poznávám jakýsi vnitřní systém ne nepodobný „vnějším“ rodinám, s nimiž jsem pracoval. Z toho jsem odvodil název „systémy vnitřní rodiny“ (Internal Family Systems, IFS).

Klienti například hovořili o vnitřním kritikovi, který, na ně nemilosrdně zaútočil, jakmile udělali nějakou chybu. Tento útok aktivoval část, jež se cítila úplně opuštěná, osamělá, prázdná a bezcenná. Prožívat tuto bezcennou část bylo příliš skličující, proto jako záchrana přišel záchvat přejídání, při němž klienti přestali vnímat své tělo a proměnili je v bezcinný žravý stroj. Pak na ně ovšem kritik zaútočil kvůli obžerství a znovu vyvolal pocit bezcennosti. V takovém krovném kruhu bez konce se potáceli celé dny.

Zpočátku jsem se snažil přimět klienty k postoji, v němž by těmto částem zablokovali vstup nebo je přinutili přestat. Navrhoval jsem například, aby kritizující části podaly protiargumenty, anebo ji ignorovali, ale tento postup všechno jen zhoršil. Vůbec jsem nevěděl, co jiného dělat, a tak jsem je povzbuzoval k ještě tvrdšímu boji, jímž by své vnitřní bitvy vyhráli.

Jedna moje klientka měla část, která ji nutila řezat se do zápěstí. To už bylo příliš. Spolu s klientkou jsme si ji v jednom sezení na pár hodin pořádně podali. Nakonec tato část slíbila, že už jí zápěstí řezat nebude. Sezení jsem zakončil vyčerpaný, ale spokojený, že jsme bitvu vyhráli.

Když klientka přišla na další sezení a já otevřel dveře do čekárny, uviděl jsem velkou ránu táhnoucí se jí přes obličej. V tu chvíli jsem se emocionálně zhroutil a vyrazil ze sebe: „Vzdávám se, v tom tě nemůžu porazit“ a ta část také změnila postoj a odvětila: „Já nad tebou přece nechci zvítězit.“ To byl zlom v práci na tomto případě. Vzdal jsem se metody příkazů a zaujal postoj zvědavosti: „Proč jí to děláš?“ Vyprávěla, jak bylo potřeba zabránit klientce, aby vnímala své tělo, když byla týrána, a ovládnout vztek, který by vedl k ještě většímu týrání. Znovu jsem změnil svůj postoj a vyjádřil části své uznání za její hrdinskou ochranu klientčina života. Část se rozplakala. Všichni ji demonizovali a snažili se zbavit se jí. Nyní poprvé dostala příležitost vyprávět svůj příběh.



Janina Fisher

Překonávání traumatu

Pracovní sešit pro terapeuty i klienty

Překlad Linda Bartošková



978-80-262-2070-1, brož., 152 s., 319 Kč

„Dnes už chápeme, že otisk traumatu je jak psychologický, tak somatický: dlouho poté, co události skončily, tělo pokračuje v reakci, jako by nebezpečí bylo stále přítomno.“

J. Fisher

TRAUMATICKÉ ZÁŽITKY ZANECHÁVAJÍ NÁSLEDKY, KTERÉ MNOHDY PŘETRVÁVAJÍ AŽ DESÍTKY LET. Řadu

let se soudilo, že s traumatem nejlépe pomáhá, pokud o něm člověk opakovaně mluví a hledá, co by mohlo jeho následky uzdravit.

Lidé, kteří zažili trauma, popisují něco jiného.

Neustálé opakování příběhu v nich často znovu

vyvolává traumatické zážitky, a místo aby jim pomohlo s jejich překonáváním, zaplavuje je. Autorka na základě svých terapeutických

zkušeností soudí, že mnohem více pomáhá,

pokud lidé přijmou trauma jako normální reakci

na nenormální situaci. Je třeba, aby pracovali se

symptomy, které ovlivňují jejich život, a přestali jen přežívat ve stínu traumatu.



Janina Fisher, Ph.D.,


působí na lékařské fakultě Harvardovy univerzity.

Je světově uznávanou expertkou na práci

s traumatem.

Janina Fisher

Překonávání traumatu



Posttraumatický stres je pro nás jako lidské savce biologickým dědictvím. Po traumatu se naše instinkty pro přežití postarají, aby naše mysl a tělo nepouštěly minulost ze zřetele. V duchu se nám stále dokola přehrávají obrazy. Smysly se zbystří, aby postřehly potenciální nebezpečí, a my reagujeme na zvuky, výjevy a jiné lidské bytosti v očekávání hrozby. Zintenzivní se také všechny naše emoční a tělesné reakce. Zjistíme třeba, že reagujeme prudčeji, nebo naopak vůbec. Najednou nás zaplaví mučivý stud, ztratíme schopnost mluvit, nebo se něčemu podvolíme, přestože každá buňka v našem těle křičí: „Ne!“ Často se stane, že nás naše pocity nebo vjemy nekontrolovaně přemůžou, nebo nevysvětlitelně ochabneme a všechno je strašně namáhavé. Občas jsou naše reakce naprosto nepředvídatelné.

Trauma po sobě nezanechává skoro žádný nebo vůbec žádný pocit, že se ta událost stala a že měla začátek, střed a pak konec. V útrobách nepanuje žádný úlevný pocit z toho, že jsme přežili. Minulost nebyla vyřešena ani integrována tak, abychom jasně vnímali pocit, že „traumatická událost skončila – je za mnou – a já ji přežil“. Dokonce i desítky let poté mohou traumatizovaní jedinci stále setrvávat uprostřed traumatizujícího prožitku, jako by se pro ně zastavil čas – jsou vyděšení, zahlcení, otupělí, zahanbení nebo bezmocně rozrušení –, aniž by si uvědomovali, že už se dávno dokázali bezpečně dostat na druhou stranu. Rozumově sice možná víte, že už je to pryč, ale stále si nepřipadáte v bezpečí nebo normální, protože trauma stále žije ve vašem těle a nervovém systému. Pokud ten příběh nemá konec, jak lidé

po traumatu dosáhnou pocitu, že je to uzavřeno nebo vyřešeno?

UZNAT MINULOST A ZŮSTAT VE SPOJENÍ S PŘÍTOMNOSTÍ

Celá desetiletí odborníci věřili, že prožitku vyřešení lze dosáhnout jedině tím, že si na traumatické události vzpomene a budeme nevyřešené emoce prožívat znovu, dokud se jich nezbavíme. Byla to jistě logická úvaha, ale takový léčebný postup měl na oběti traumatu často opačný účinek: zahanbení místo úlevy, zesílení nevladatelných pocitů a sebenařívání, nutkání poškozovat své tělo nebo ukončit život. Během čtyřiceti let od vzniku oboru zaměřeného na trauma se odborníci i oběti traumatu poučili tvrdě získanými zkušenostmi, že opětovné prožívání minulosti přispěje se stejnou nebo i větší pravděpodobností k tomu, že k vyřešení nedojde.

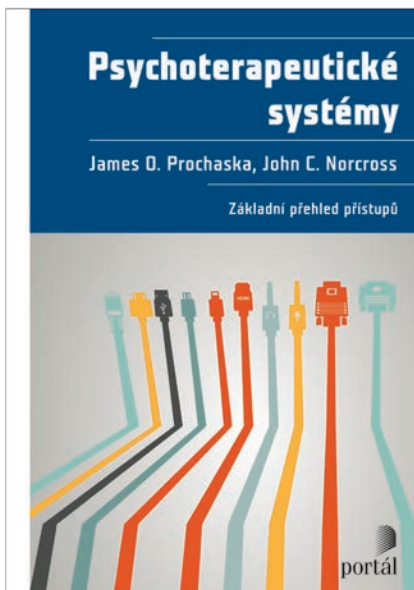
Dnes víme, že má-li být léčba traumatu účinná, a to bez ohledu na použité metody, lidé nemusejí minulost znovu prožívat, a dokonce si na ni ani vzpomenout. Nicméně musejí být schopni prožít nějaký zřetelný tělesný a emoční pocit, že „to“ skončilo a že oni jsou stále tady. Musíme být schopni vzít minulost na vědomí a uvažovat o jejím odkazu, aniž bychom ji znovu prožívali. I když traumatické reakce budou nadále vyžadovat naši pozornost, musíme se naučit, jak získat přístup od jiných částí své mysli a jak využívat zdroje svého těla a mysli tak, abychom změnili fyzické reakce, které nás udržují v traumatizovaném stavu.

James O. Prochaska, John C. Norcross

Psychoterapeutické systémy

Základní přehled přístupů

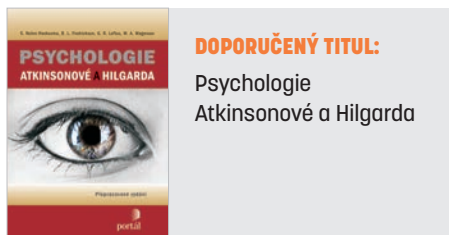
Překlad Hana Antonínová



978-80-262-2093-0, váz., 984 s., 1299 Kč.

„Zatím asi nejkomplexnější česky vydaný přehled psychoterapeutických teorií se dá číst tímto způsobem: osud jednoho konkrétního pacienta je zde sedmnáctkrát interpretován velmi odlišně, takže sedmnáctkrát převyprávěn vždy jiným způsobem.“
J. Lukavec, iliteratura.cz

Systematická kniha přináší přehled základních psychoterapeutických směrů včetně psychodynamického, existenciálního, interpersonálního, behaviorálního, kognitivního, systemického, konstruktivistického, multikulturního a integrativního. Každá kapitola je pojata jednotně, takže od příkladu a příslušné teorie osobnosti a psychopatologie se přechází k typickým terapeutickým procesům a podobě terapeutického vztahu, jsou rozebrány různé přístupy v rámci daného směru, pojednány výzkumy efektivity, kritika z pohledu jiných přístupů a také hypotetická kauzistika pacientky A. léčené optikou tohoto přístupu. Kniha popisující 15 vůdčích psychoterapeutických směrů poskytuje i stručný přehled další 32 škol a je určená pro všechny typy psychoterapeutů i studentů psychoterapie. Překlad 9. amerického vydání.



James O. Prochaska, Ph.D., je profesor psychologie a ředitel Výzkumného centra pro prevenci rakoviny při University of Rhode Island.



John C. Norcross, Ph.D., je profesor psychologie na University of Scranton a hostující profesor psychiatrie na SUNY Upstate Medical University. Jak autoři říkají, mají za sebou společně 85 let klinické praxe. Česky vyšla jejich kniha *Změna k lepšímu* o transteoretickém pohledu na změnu lidského chování (2018).

Ivana Turčová, Dušan Bartůněk

Vzdělávací a zážitkové programy výchovy v přírodě



978-80-262-2030-5, brož., 280 s., 499 Kč

„Je třeba zajistit, aby dítě mělo kontakt s přírodou, aby pochopilo a ocenilo řád, harmonii a krásu v přírodě.“
M. Montessori

KNIHA PŘINÁŠÍ UCELENÝ POHLED NA TEORII VÝCHOVY V PŘÍRODĚ a její praktický přesah do vzdělávacích a zážitkových programů mimo třídy a učebny. Je určena pedagogům, vedoucím a instruktorům využívajícím ve svých programech aktivity v přírodě a přírodním prostředí. V úvodní části předkládá teoretická východiska výchovy v přírodě, popisuje přípravu a realizaci programů. V druhé části přináší celou řadu praktických námětů jak pro vzdělávací, tak i zážitkové programy v přírodě.



DOPORUČENÝ TITUL:

Zážitková pedagogika



Ivana Turčová, Ph.D.,
vyučuje na Fakultě tělesné výchovy a sportu.



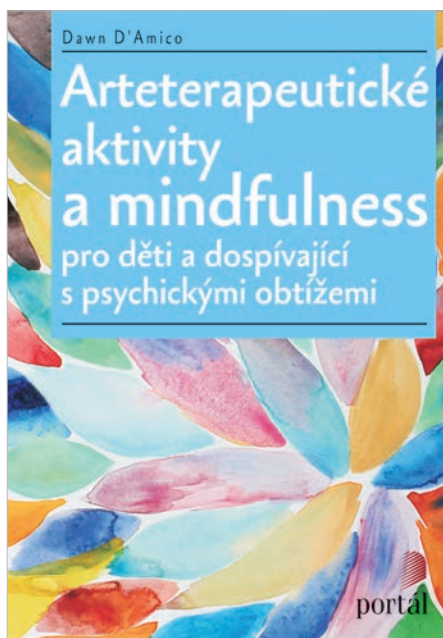
Dušan Bartůněk, Ph.D.,
je kouč, psycholog a lektor strategického řízení, international outdoor learning expert.

Dawn D'Amico

Arteterapeutické aktivity a mindfulness

pro děti a dospívající s psychickými obtížemi

Překlad Eva Klimentová



978-80-262-2076-3, brož., 224 s., 349 Kč

MNOHÉ DĚTI, KTERÉ ZAŽILY VÁŽNÉ TRAUMA, SE UZAVŘOU DO SEBE A JE PRO NĚ SLOŽITÉ ZAPOJIT SE AKTIVNĚ DO TERAPEUTICKÉHO PROCESU. Tato kniha

nabízí soubor terapeutických aktivit, které dětem a dospívajícím pomohou v prozkoumávání jejich pocitů a v projevování vlastních potřeb. Techniky se zaměřují na sebevyjádření i za použití masek, vycházejí z principů všímavosti a dávají dětem prostor pro relaxaci. Vystačíme si při nich s běžně dostupnými věcmi, speciální pomůcky nejsou potřeba. Aktivity jsou navíc doplněny drobnými případovými studiemi.

Z terapeutických technik budou profitovat děti a dospívající, kteří zažili trauma, fyzické a sexuální zneužívání. Užitečné budou i pro práci s dětmi, které se potýkají s depresí, úzkostmi a obtížemi v chování.



DOPORUČENÉ TITULY:

Třinácté komnaty
dětské duše
Ukrytý poklad



Dawn D'Amico

je psychoterapeutka, zabývá se vzděláváním a specializuje se na oblast druhotného traumatu.

Tony Osgood

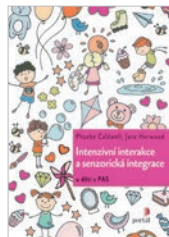
Podpora pozitivního chování

u osob s PAS a mentálním postižením

Překlad Petra Mertinová



978-80-262-2079-4, brož., 248 s., 339 Kč



DOPORUČENÝ TITUL:

Intenzivní interakce
a senzorycká integrace

„Positive Behaviour Support (Podpora pozitivního chování) nastavuje sociální službu a péči tak, jak to potřebuje klient, nikoli naopak. K lidem s mentálním postižením a s chováním náročným na péči jsme dlouho přistupovali způsobem, který nebyl příliš etický a ani užitečný, jako je například fyzické omezování, kdy člověku bráníte chovat se určitým způsobem. To ale není dobrý způsob. Ti lidé jsou velmi zranitelní.“ Brian McDonald, hlavní lektor výcviku PBS v Česku; Zdroj: detiuplunku.cz

Kniha Tonyho Osgooda vychází z metody podpory pozitivního chování (PBS). Představuje komplexní a etický systém, který napomáhá snižovat výskyt náročného chování u dětí a dospělých s hlubším mentálním nebo vývojovým postižením, včetně autismu. Náročné chování je vždy určitou formou komunikace, která z nějakých důvodů nemůže probíhat standardním způsobem. Osgood nabízí řadu strategií a praktických návodů, jak umožnit lidem s mentálním postižením či autismem, aby k prosazení svých potřeb využívali jiné způsoby než náročné chování. Nabízí možnosti a postupy pro různé situace, ať už v rodině, ve škole, či v prostředí sociálních služeb. Osgood vždy doporučuje přístup zaměřený na člověka a zdůrazňuje potřebu zachovat lidskou individualitu.



Tony Osgood

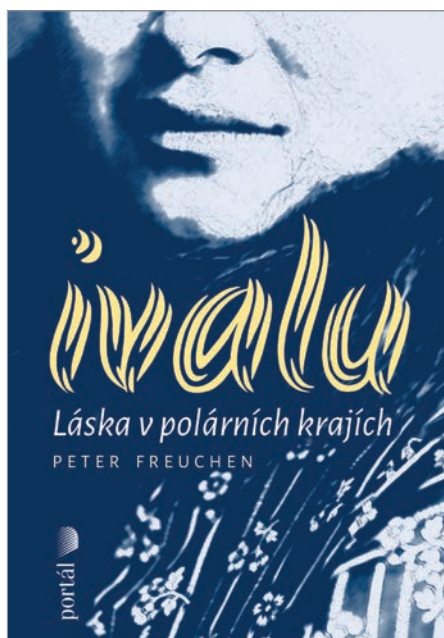
pracoval téměř třicet let v oblasti mentálního postižení, autismu, duševního zdraví a tělesného postižení. Působil jako lektor pro mentální a vývojové postižení v Tizard Centre na univerzitě v Kentu. Před působením na akademické půdě byl zaměstnán na manažerských pozicích i v přímé práci s klienty.

Peter Freuchen

Ivalu

Láska v polárních krajích

Překlad Viola Somogyi



978-80-262-2062-6, brož., 224 s., 349 Kč

Také jako e-kniha

KDYŽ ČLOVĚK BOJUJE O PŘEŽITÍ, DOSUD DŮLEŽITÉ VĚCI NÁHLE ZTRÁTÍ NA ZÁVAŽNOSTI A DO POPŘEDÍ VYSTOUPÍ DOCELA JINÉ HODNOTY.

Mladá inuitská žena Ivalu přežívá ze dne na den, protože její rodina nemá živitele-lovce. O nápadníky nemá nouzi, zůstává ale věrná svému snu: chce se stát manželkou bílého muže. Pak se v osadě objeví dánský lovec lišek Basi a postaví si tam dům. Když chce jeho pomocník, proradný Minik, Ivalu unést a přinutit ji, aby se stala jeho ženou, Basi ji zachrání a začnou žít spolu. Basi, který se považuje za příslušníka vyspělejší civilizace, se stále znovu dostává do situací, kdy musí uznat, že jeho žena, bělochy považovaná za primitivní, činí mnohem moudřejší rozhodnutí a ví si mnohem lépe rady, když se dostanou do obtížných, život ohrožujících situací.

Příběhu vyprávěnému z perspektivy domorodých Inuitů nechybí úžas a humor nad neznámými situacemi, které do jejich života vnášejí příchozí bílí muži. Zdánlivě prostý jazyk knihy a popisované, často drsné události spolu pozoruhodně kontrastují.



K TÉMATU:

Žena v polární noci
Duše objevitelů pólů



Peter Freuchen

(1886–1957) byl dánský polárník, cestovatel, spisovatel a novinář, blízký přítel a společník známějšího Knuda Rasmussena, s nímž v roce 1910 založil výzkumnou stanici v grónském Thule. V knize vypráví o tom, jak se seznámil se svou pozdější ženou, Inuitkou Navaranou, která v příběhu vystupuje pod jménem Ivalu.

Peter Freuchen Ivalu

Ještě že dědeček už dorazil domů! Strhla se totiž vánice tak prudká, že nemělo smysl vydávat se za ostatními. Když Merqusaq přijel, Ivalu vyšla s babičkou ven a hned viděly, že žádnou kořist nemá.

„To je tak dobře, že jsi zpátky,“ pravila babička. „Zůstaly jsme v osadě docela samy. Ostatní odjeli!“

„Jel jsem jen vyzkoušet, jak rychle psi běží,“ uklidňoval ji Merqusaq, „sníh se ale bohužel lepí a dýchací otvory jsou skryté pod sněhem!“

Pak vešli do domu a chvíli tam poseděli u plamínku jediné tukové lampičky.

„Vypadá to, že dnes nebudeme večeřet,“ řekl Merqusaq, ale babička přece jen přistrčila Ivalu maličké sousto. Ivalu ho strčila do úst, chvíli žvýkala a pak vyhrkla: „Dejte mi ještě! Mám pořád hlad!“

Oba staříci se zasmáli a podali jí další kousek. Ivalu dobře věděla, že maso patří jim, ale udělalo jí radost, že si ho nenechali pro sebe. Jsou přece dospělí a dokážou si opatřit něco jiného. A tak maso zase snědla.

Dlouho spala a pak zavolala babičku a chtěla vstát, ale babička jí potmě řekla, že budou spát ještě mnohem déle. Ivalu si zase lehla a měla pocit, že uplynula už dlouhá doba, a tak znovu začala mluvit. Babička jí vysvětlila, že venku je vánice a že se nedá jít na lov. Ivalu se dala do pláče a prohlásila, že je jí jedno, že je venku nečas. Chce za každou cenu něco k jídlu a nejradši by byla u maminky, proč jí posílali k prarodičům, kteří nemají, co by dali do úst? Staříci jí na to nic neřekli a uvnitř byla tma, takže Ivalu jim neviděla do obličeje.

Babička jí začala vyprávět příběhy. Začala ten o dívce, která přišla za medvědem, ale Ivalu ji přerušila: ne, nechce nic poslouchat, chce jíst. A tak babička začala vykládat o muži, který vyrazil na lov a setkal se se dvěma mužíky, kteří žili na

čáře přílivu, ale Ivalu se dala do křiku a volala, že má babička být zticha. Už žádnou babičku nechce! Při vyprávění o dívce, která měla za schovance hada, se Ivalu rozplakala ještě víc, ale pak jí babička pověděla o Avovangovi, který se dokázal měnit v různá zvířata a předával lidem vědění, a tenhle příběh byl tak zábavný, babička všelijak zvláště měnila hlas, a tak krásně se poslouchal, že holčička na hlad úplně zapoměla a po chvíli zase usnula.

Když se Ivalu zase probudila, staříci jí řekli, že vánice už ustala. Merqusaq se chystal ven, chtěl se pokusit ulovit zajíce, který se možná schovává za kameny a nechá se překvapit. Mezitím ale za žádnou cenu nesmí doma nikdo plakat, protože zajíci mají dlouhé uši a slyší, když děti nařikají a jsou netrpělivé. Holčička proto dlouho, předlouho klidně seděla nebo se opírala o babiččino teplé tělo a hrála si se svými maličkými panenkami. Babička ji naučila, že když je tma, může panenky vyřezané z mrožích klů ohmatávat prstíky. Ivalu to velice bavilo a ani nezaplakala.

Čekaly ještě hodně dlouho, až konečně babička vykřikla: „Vrátíš ses domů s úlovkem? Máme doma úlovek!“

Její manžel byl ještě daleko, ale volal na ni, že se mu podařilo opatřit jídlo. Ivalu zůstala ležet, ale babička vyběhla svému muži naproti. Po chvíli se oba vrátili dovnitř a řekli, že Merqusaq chytil dva zajíce, kteří se schovávali před vánicí a neslyšeli, že se blíží nepřítel.

Rozdělal ohniček, ohřáli trochu vody a uvařili kousek masa. Pak se najedli a Ivalu byla sytá, nezáleželo jí na tom, že staříci jedli jen trošku. Byli to přece její prarodiče a ti si vždycky dokážou poradit.

„Máš radost, dědečku, že jsem ti opatřila dva pěkné zajíčky, protože jsem vůbec neplakala?“

Dave Pelzer

Dítě zvané „To“

Příběh zápasu o přežití

Doslov Torey L. Hayden, překlad Ivan Ryčovský



978-80-262-2077-0, váz., 168 s., 299 Kč

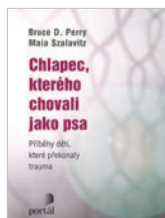
Také jako e-kniha

„I když bylo zneužívání Davea Pelzera velmi závažné, je důležité pochopit, že jeho matka nebyla jakýsi ukázkový padouch, ale spíše lidská bytost, která ztratila kontrolu. Pravda je, že každý z nás má schopnost být násilníkem.“

T. Hayden

Kniha je svědectvím jednoho z nejzávažnějších dětských týrání, které bylo zaznamenáno v historii státu Kalifornie. Matka malého Davea bije, trápí hladu a dělá z něj otroka rodiny. Chlapec musí spát ve sklepě, každé jídlo, kterým jsou obvykle jen nechutné zbytky, si musí vybojovat a vlastní matka mu usiluje o život. Přestože vyrůstá v rodině s více dětmi, je obětí těchto krutostí jenom on sám. Ač chlapec chodí v hadrech, zapáchá a dětem ve škole krade jídlo, jeho okolí vůči němu dlouho zůstává odmítavé a lhostejné... *Dítě zvané „To“* vypovídá nejen o hrůzné situaci jednoho amerického dítěte, ale i o jeho vůli přežít.

Autorkou doslovu je známá britská spisovatelka Torey L. Hayden, která se ve svých románech zabývá mj. týranými dětmi.



K TÉMATU:

Chlapec, kterého chovali jako psa

Nebud' p*ča



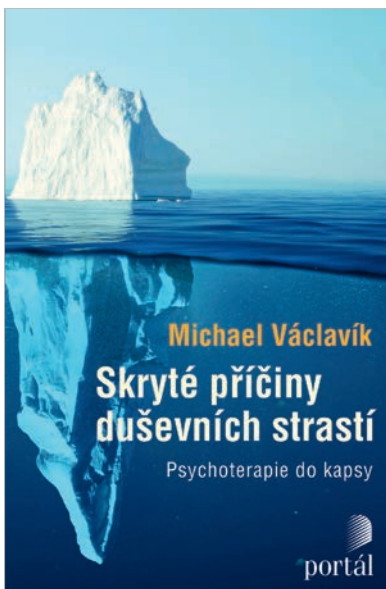
Dave Pelzer,

který v dětství prožil závažné týrání, se ve dvanácti letech dostal do pěstounské péče a v osmnácti se stal příslušníkem amerického vojenského letectva. Dnes se věnuje osvětové práci na podporu dětských obětí týrání a v roce 1996 byl jedním z nosičů olympijské pochodně.

Michael Václavík

Skryté příčiny duševních strastí

Psychoterapie do kapsy



978-80-262-2065-7, brož., 280 s., 399 Kč

Také jako e-kniha

„Nejvíce mě ale nakonec začalo fascinovat, že tou nejpřirozenější a nehlubší psychodiagnostikou mohou být všední detaily z našeho života. Že každým okamžikem vyjadřujeme něco o nás samotných. Tím, jak jsme oblečení, co říkáme, jakými slovy, tónem hlasu, jak vstupujeme do dveří, ale i tím, jak mlčíme.“

M. Václavík, uTerapeuta.cz

Mentální anorexie, deprese, závislost na alkoholu, potíže otěhotnět, sebepoškozování, tetanie a panická porucha... Proč se nemůžeme zbavit katastrofických strachů o své blízké? Jak je možné dostat se do stavu, kdy se nám nechce žít?

Snahy pochopit lidskou duši provází plno otázek a tajů. Lze porozumět složitým mechanismům, o kterých mluví psychoanalýza, aniž bychom byli zkušení odborníci? Tato kniha se o to snaží. Pro svou odbornost může sloužit jako učebnice, formou je ale určena pro širokou laickou veřejnost. Bez cizích slov a komplikovaných termínů, zato s řadou ukávek z hodin psychoterapie představuje témata, kvůli nimž lidé často vyhledávají psychoterapeutickou péči. Poznejte sami sebe v příbězích lidí, které autor v terapii potkal. I duševní poruchy lze totiž pochopit jako srozumitelný příběh.



K TÉMATU:

Kdo je tu vlastně blázen?

... jenom já jsem letadlo



PhDr. Michael Václavík

je klinický psycholog a psychoterapeut s dvacetiletou praxí v oblasti psychodynamické psychoterapie. Kromě toho se věnuje přednášení, vzdělávání a supervizi. Je autorem řady odborných článků i textů pro laiky, publikovaných na webu uTerapeuta.cz.

Dirk de Wachter

Hraniční doba

Konec normálních časů?

Překlad Milena Nováková



978-80-262-2095-4, váz., 304 s., 479 Kč

Také jako e-kniha



Prof. dr. Dirk de Wachter

je belgický psychiatr a psychoterapeut v Univerzitním psychiatrickém centru na Katolické univerzitě v Lovani. Je odborníkem na systemickou a rodinnou terapii, v tomto oboru působí jako školitel a supervizor. V Portále vyšla jeho kniha *Umění být nešťastný*.

„Před padesáti lety nikdo neslyšel o ‚hraniční poruše‘; dnes je to zdaleka diagnóza číslo jedna v psychiatrii. Náš mozek se za tu dobu nijak drasticky nezměnil, že? Myslím, že je to příznak společnosti, kde vládne dravá soutěž a kde svoboda, zábava, úspěch a vzrušení jsou našimi nejvyššími možnými cíli.“

D. de Wachter

V každé době existuje nějaká populární diagnóza. Bezesporu to má vztah k tomu, co je ve společnosti důležité. Jaká je podle autora psychiatrická porucha naší doby? Hraniční porucha osobnosti. Dirk de Wachter věnuje u každého diagnostického vodítka této nemoci zamyšlení, nakolik je příznačné nejen pro lidi s touto nemocí, ale vůbec pro typické jedince naší společnosti. Do jaké míry nás charakterizují nestabilní vztahy? Narušená identita? Impulzivita? Ztráta smyslu a prázdnota? Jak s touto diagnózou souvisí dnešní honba za svobodou, slastí a úspěchem? Na konci autor nabízí naději: Může nás zachránit umění, hledání smyslu, pouto s druhými, každodenní drobné laskavosti? Kniha se v Belgii a Nizozemsku stala fenoménem a mnohokrát dotiskovaným bestsellerem.

Dirk de Wachter Hraniční doba



Celý náš postoj k životu je tak v zajetí „ted“.
Obyčejné se stalo banálním, šed' je třeba
neustále prolamovat. A proč? Zatímco jsme
k smrti vystrašení, abychom udrželi svět
takzvané v bezpečí (naše věci, náš domov,
naše děti), paradoxně neustále vyhledáváme
dobrodružství, nebo řekněme klidně nebezpečí.
Vede nás k tomu náchylnost k nehodám.
Říkejme tomu riskantní chování: nikdy
neutuchající obžerství, které dává životu smysl
navenek. Běžíme maraton nebo dvojmaraton,
vystoupáme na Mont Ventoux, ne jednou, ale
třikrát za sebou, účastníte se stokilometrového
pochodu Dodentocht a tak dále. Krátké
a intenzivní vzrušení se posouvá stále dál, a to
i v oblasti sexuální: zatímco se provádějí studie,
které zkoumají, proč jsme v dnešní době příliš
unavení na to, abychom se po celodenní práci
milovali s partnerem, chceme - opět značný
paradox - více než jen obyčejnou sexualitu.
Všechno musí zůstat zajímavé, takže jsou
brožury plné článků typu „Jak vnést do svého
vztahu více (nebo znovu!) vzrušení?“. A to je
potřeba, protože pokud už vzrušení vymizelo,
potom je partner vypotřebovaný, a musí se
tudíž obnovit.

Zdá se, že při hledání podnětů se zrušila
hranice. Chceme spoustu rychlých, stále
nových, neustále se měnících a neurologicky
drsnějších zážitků. Náš neurologický systém

je nastaven tak, že si na něco dost rychle
zvykneme. Po krátkém a intenzivním vzrušení
následuje vždy pád dolů, stejně jako po
orgasmu. Po fantastickém výletu chceme
rychle další, který bude ještě fantastičtější
než ten předchozí... nic z toho však nemůže
zabránit tomu, aby se nedlouho poté dostavila
„kocovina“ z běžného života. Fenomén krátkého
a intenzivního vzrušení konzumní společnost
přijala a pro mnohé je - i když kvůli němu můžou
„vypustit duši“ - perfektně dosažitelný.

To, že chceme určovat všechno sami a máme
ten „luxus“, že žijeme v době, kdy právo na
sebeurčení je vyzdvihováno jako jedna
z největších ctností, je jedna věc. Něco jiného
je osamělost, kterou toto právo na sebeurčení
všech jednotlivců všem jednotlivcům přináší.
A jak se bojíme osamělosti, která na nás tím
pádem číhá za každým rohem! Kdo dnes ještě
dokáže být sám, aniž by se cítil osaměle?
Strávit víkend o samotě je smutné - určitě
nemáte žádné přátele? To, že nejedete na
výlet společně se třemi spřátelenými rodinami,
nesvědčí o ničem menším než o lidském
ostychu, stejně jako jít na procházku s rodinou,
to je něco pro „ztroskotance“, kteří nemají
v životě lepší zábavu, číst si v neděli odpoledne
knihu na zahradě je vrchol patetického mrhání
časem... Trochu přeháníme, ale přesto.



Abraham J. Heschel

Šabat

Jeho význam pro současného člověka

Překlad Tereza Krekulová



978-80-262-2078-7, brož., 160 s., 269 Kč

„Technická civilizace je dobýváním prostoru člověkem. Tohoto triumfu však často dosahujeme obětováním základní složky bytí, totiž času. V technické civilizaci vynakládáme čas, abychom získali prostor.“

A. Heschel

Významný židovský myslitel 20. století ve své drobné, ale duchovně nesmírně podnětné knize poukazuje na podstatný rys moderního člověka – jeho neschopnost vnímat božskou dimenzi času jak ve dnech všedních, tak především ve dni odpočinku. Jak říká, příliš dobýváme prostor, místo abychom posvěcovali čas. Díky svému mimořádnému vhledu do rabínské a chasidské tradice srozumitelným a inspirativním způsobem přibližuje význam šabatů a dává současnému člověku podněty k tomu, aby se zamyslel nad tím, jak se vztahuje k času, práci, odpočinku či oslavě stvoření.



RABÍNSKÁ MOUDROST:

Lidé plánují, Bůh se směje

Když se zlé věci stávají dobrým lidem



Abraham Joshua Heschel

(1907-1972) je jedním z nejvýznamnějších židovských myslitelů 20. století. Pocházel z polského chasidského prostředí, studoval ve Vlně a Berlíně, stal se znalcem židovské literatury a mystiky. Před nacismem utekl do Spojených států, od roku 1946 působil jako profesor na Jewish Theological Seminary v New Yorku. Ve svém díle představil hlubokou a živou spiritualitu vycházející z tradiční, především prorocké a chasidské tradice, ale oslovující člověka moderní doby. Věnoval se i mezi-náboženskému dialogu a společenskému aktivismu.

Zdeněk Jančařík

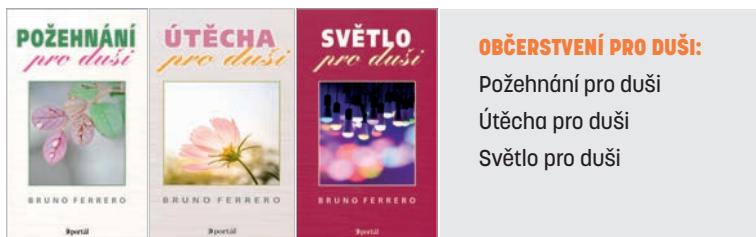
Čerstvá voda pro duši



978-80-262-2071-8, brož., 88 s., 159 Kč

„Každý náš den je jako drahocenný diamant. Jde o to, abychom si toho všimli a nepromarnili ho ‚lovem‘.“
B. Ferrero

Zkušený salesiánský autor Zdeněk Jančařík originálním způsobem rozvíjí žánr „příběhů pro duši“, s nimiž přišel jeho řádový spolubratr Bruno Ferrero. Na malé ploše zachycuje v krátkých příbězích či úsměvných anekdotách moudrost a nadhled křesťanské spirituality, dává podněty k osobnímu rozjímání a nabízí impulzy pro duchovní život vedený v současném světě se všemi jeho aspekty. Kniha bude nejen skvělým dárkem, ale také zdrojem duchovní inspirace a pobídkou k tomu, vidět vše kolem sebe novými očima.



OBČERSTVENÍ PRO DUŠI:

Požehnáni pro duši

Útěcha pro duši

Světlo pro duši



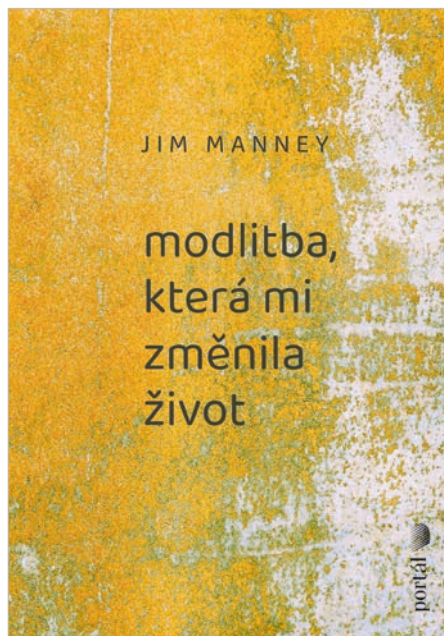
Zdeněk Jančařík

Je salesián, kněz a autor spirituální literatury. V Portále vyšly jeho knihy *Plátno z Turína*, *Miláček Páně* či *Žena at' v církvi promluví* a knižní rozhovor s Ludmilou Javorovou *Ty jsi kněz navěky*.

Jim Manney

Modlitba, která mi změnila život

Překlad Martin Bedřich



978-80-262-2061-9, brož., 144 s., 249 Kč

„Každodenní život je bohatý a smysluplný. Každé setkání, každá výzva, každé zklamání a každé potěšení je místem, kde lze nalézt Boha.“
J. Manney

Pro mnoho lidí je modlitba dost obtížná záležitost. Co by se ale stalo, kdybyste objevili jednoduchou modlitbu, která to změní a přivede vás ke zdroji Boží přítomnosti ve vašem životě? Znalec spirituality Jim Manney představuje křesťanům 500 let starou formu, která změnila jeho vnímání modlitby a způsob, jakým se modlí. Jde o modlitbu zvanou examen, kterou rozvinul sv. Ignác z Loyoly, aby přivedl člověka k neustálému vědomí Boží přítomnosti. To, co dělá tuto modlitbu tak silnou, je její schopnost rozptýlit falešnou představu, že Bůh je někde „tam nahoře“, odtržený od našich každodenních úkolů a starostí. Místo toho nás examen zve ke vztahu s Bohem, jenž si přeje být osobně přítomný v konkrétních životech těch, které stvořil. Díky pěti jednoduchým, ale účinným krokům se můžeme každý den setkávat s Bohem, jehož přítomnost v našich životech může změnit celý svět.



DOPORUČUJEME:

Prvouka vnitřní modlitby
 Čítanka vnitřní modlitby



Jim Manney

je americký publicista a redaktor, působil jako vedoucí redaktor nakladatelství Loyola Press, kde spolupracoval s mnoha velkými současnými spisovateli vycházejícími z ignaciánské tradice, jako je např. James Martin. Napsal řadu knih o duchovním životě vycházejících z moudrosti ignaciánské spirituality.

Jim Manney

Modlitba, která mi změnila život



Potlačování pocitů je pevnou součástí přetvářování při modlitbě. Během pracovního pohovoru nechcete, aby prosádkly silné emoce. Ale modlitba examen bere pocity velmi vážně. To je jedna z jejích velkých výhod.

Když jsem se dozvídal o examenu více, tato myšlenka mě znervózňovala. Měl jsem za to, že mé pocity jsou přinejlepším nepodstatné. Proč by Boha mělo zajímat, že jsem podrážděný, když jsem trčel v dopravní zácpě, nebo že jsem měl obavy o osud projektu, na němž jsem pracoval? V horším případě se mi pocity zdály nebezpečné. Jak by pozornost věnovaná mým proměnlivým náladám mohla být něčím jiným než odvracením pozornosti od skutečného úkolu, jímž je spojení s Bohem?

Je pravda, že pocity nejsou nejvyšším arbitrem autentické zkušenosti - modlitba není odvětvím terapie. Ale pocity jsou velkou částí našeho každodenního života, a pokud se Bůh zjevuje v našich vědomých zkušenostech, bude se nacházet i v našich pocitech, s nimiž prožíváme svůj den. Strach, radost, nuda, klid, znechucení - tyto a další pocity jsou směrovkami, varovnými světlicemi a signálními praporky. Říkají: Podívejte se sem! Děje se něco důležitého.

Vzpomeňte si na Ignácovo prozření, kterého se mu dostalo, když se zotavoval. Uvědomil

si, že jeho pocity, nikoli myšlenky ukazují správným směrem. Když si představoval život, v němž následuje Krista, cítil vzrušení a radost. Když si představoval život plný vojenských dobrodružství, cítil se apatický a sklíčený. To ho přivedlo na cestu obrácení.

Jedním ze způsobů, jak se modlit examen, je soustředit se na jednu emoci, kterou jste v poslední době měli, a požádat Boha, aby vám ukázal, co znamená. Může to být silný pocit, jenž přetrvává ve vašem vědomí, nebo něco nenápadného a prchavého, co vám při modlitbě připomene Duch svatý. Může jít o pozitivní pocit - nadšení, spokojenosti, pokoje. Nebo to může být něco znepokojivého - hněv, deprese, starost. Požádejte Boha, aby vám zjevil, co se za touto emocí skrývá. Odkud pochází? Co vypovídá o vás a o způsobu, jakým žijete svůj život? Co asi Bůh chce, abyste s tím udělali?

Nebojte se, že by vás tento druh modlitby vedl k tomu, abyste se nechali ovládnout emocemi. Dovolit pocitům, aby se vynořily v kontextu vděčnosti a modlitební otevřenosti vůči Bohu, je dobrý způsob, jak se jimi zabývat, aniž byste se nechali přemoci. Tím, že požádáme Boha, aby nám řekl, co znamenají, z nich uděláme prostředky milosti namísto neovladatelných vášní, jež nás strhávají ke dnu.



John O'Donohue

Kniha keltské moudrosti

Překlad Marie Polasková



978-80-262-2056-5, brož., 256 s., 369 Kč

„Náš svět drží pohromadě díky každodennímu používání jazyka. Každé vyřčené slovo je novým stvořením. Každý člověk je umělec, který proměňuje ticho ve zvuk a z neviditelného činí viditelné.“

J. O'Donohue

V novém vydání vychází dnes již kultovní kniha inspirovaná starou keltskou moudrostí, poezií a spiritualitou. Výjimečný znalec keltské kultury, básník a duchovní John O'Donohue, v ní zve čtenáře, aby vstoupil do posvátného světa keltské tradice, kde není rozdíl mezi lidskou duší a tím, co je věčné, mezi viditelným a neviditelným, lidským a sakrálním. V knize inspirované starými příběhy, poetickou modrostí i aktuálními úvahami dotýkajícími se obecně lidských témat hovoří o přátelství, sounáležitosti, samotě, kreativité, lásce i smrti. Spojuje jedinečné postřehy keltské spirituality s moderní dobou a jejími potřebami a naléhavě vyzývá k poznání duše každého člověka.



DOPORUČUJEME:

Aby měl život smysl



John O'Donohue

byl původem Ir, získal doktorát z filozofie náboženství v Tübingen, zabýval se Mistrem Eckhartem. Jako filozof, básník a duchovní otevíral široké veřejnosti zdroje keltské moudrosti a tradice, jimiž se celý život zabýval. Je autorem řady knih.

Joel Minden

Techniky pro zvládání úzkosti

Tříkrokový program

Překlad Ivo Müller



978-80-262-2074-9, brož., 216 s., 399 Kč

NIČÍ VÁM ÚZKOST ŽIVOT? MÁTE POCIT, ŽE VÁM DIKTUJE, KDO JSTE, CO MÁTE DĚLAT A S KÝM MÁTE TRÁVIT ŽIVOT?

Máte někdy pocit, že jste lapeni v bublině strachu a paniky? Úzkost může přijít kdykoli a kdekoli, proto potřebujete jednoduchého a přístupného průvodce, který vás provede nepříjemnými situacemi. Přestanete se vyhýbat lidem, místům a věcem, které ve vás vyvolávají úzkost, a začnete opět žít plným životem. V knize najdete praktický a návodný tříkrokový program založený na kognitivně-behaviorální terapii. Naučíte se v něm, jak reagovat na úzkostné myšlenky, reagovat na životní výzvy a snášet nejistotu, kterou život přináší. A až budete připraveni, dokážete vystoupit ze stínu, ve kterém jste se vinou své úzkosti ocitli.

Knihu uvítají lidé, kteří se potýkají s úzkostí nebo dlouhým covidem, který mívá u některých lidí za následek i úzkostné prožívání. Bude užitečná také pro terapeuty.



K TÉMATU:

Okamžitá pomoc
proti úzkosti



Joel Minden, Ph.D.,

je klinický psycholog specializující se na kognitivně-behaviorální terapii. Je autorem blogu CBT and Me, který najdete na Psychology Today.

Jill Weber

Mozková mlha

10 způsobů, jak ji rozfoukat

Překlad Linda Bartošková



978-80-262-2072-5, brož., 160 s., 299 Kč

„Chronická mozková mlha je jedním z nejčastějších příznaků u pacientů s dlouhým covidem. Studie britských vědců z roku 2022 zjistila, že covid-19 může způsobit abnormality a až o 2 %o rychlejší ztrátu šedé hmoty v určitých oblastech mozku.“

Mozková mlha je skutečný problém – může zahalit vaše myšlení do mraku, zablokovat vaši kreativitu a motivaci, a dokonce vám sebrat chuť do života. Tato kniha nabízí efektivní a oskoušené způsoby, jak mozkovou mlhu rozfoukat.

Máte někdy pocit, že jste se prostě zasekli, slova z vás lezou jako z chlupaté deky a ne a ne se pohnout dál? Možná vás to otravuje, cítíte se bezmocní a zdá se vám, že se vaše baterky vybily. Ano, občas se tak cítíme všichni, ale pokud to trvá delší čas a máte pocit, že jen bloudíte v mlze, možná je ta pravá chvíle pro hledání záchytných bodů, ukazatelů, které vám pomohou vyjít z mlžného oblaku ven.

V knize najdete cvičení a tipy, jak se s těmito obtížemi vypořádat. Autorka nabízí také konkrétní zkušenosti lidí, kteří na tom byli podobně jako vy. Ukazuje vám cestu ven a bude vaším průvodcem za jasným, nezamíženým myšlením.



Jill Weber, Ph.D.,

je klinická psycholožka se soukromou praxí ve Washingtonu, DC. Pracuje s lidmi, kteří se potýkají s úzkostí a obavami. Je autorkou blogu Be Calm, který píše pro Psychology Today.

Jill Weber

Mozková mlha



Když jsme neustále v jednom kole, neúnavně plníme povinnosti a úkoly a nemáme čas na přestávky, začneme být duchem nepřítomní a roztěkáni. Je to tím, že čím víc toho stíháme, tím menší mentální kapacita nám zbývá na to, abychom se soustředili a uvažovali. Je to jako mít v internetovém prohlížeči otevřených příliš mnoho záložek, a přitom mít pomalý procesor - počítač prostě zamrzne. Pokud zápolíte s mozkovou mlhou, znamená to, že většinu energie spotřebujete na to, abyste udrželi otevřené záložky svého života, na všechny povinnosti a závazky, takže vám pak nezbývá kapacita na zamýšlení, co dělat jinak nebo lépe.

Když se zaměříte pouze na to, abyste měli splněno, aniž si to budete pořádně uvědomovat, budete nakonec nespokojeni s vlastním životem i s tím, co se z vás stalo. To proto, že když je člověk v neustálém běhu, má sklon mentálně vypínat, protože tak si může mozek odpočinout. Zjistíte, že sice plníte úkol za úkolem, povinnost za povinností, závazek za závazkem, ale ve skutečnosti nejste v kontaktu s tím, co děláte. Časem si vytvoříte stereotypní návyky, kdy všechno obstaráváte mechanicky - domácnost, děti, rodiče, práci, život -, ale doopravdy necítíte, že to má smysl nebo vám to přináší potěšení.

Toto otupělé, nesoustředěné, odpojené přežívání znamená mozkovou mlhu. V duchu jste jinde, nejste v přítomnosti, tady a teď. Když si připadáte zahlcení, a zároveň nepřítomní, znamená to, že si paměť neukládá klíčové údaje, takže začnete být zmatení a trochu mátožní. Tudiž vám dá práci si věci zapamatovat, jste chronicky vystresovaní a nevyužíváte čas účelně. Občas si nejspíš připadáte k ničemu, máte pocit, že se vám nedaří a nikdy nedokážete uřídit svůj život. Abyste se zbavili pocitu hluboké nespokojenosti, vypnete a otupíte: přehnaně spíte, přehnaně pijete alkohol, užíváte drogy, vysedáváte u televize, přejídáte se, kouříte, vyhledáváte pornografii... A druhý den se probudíte a zase zapadnete do starých kolejí.

NATASHIN PŘÍBĚH

Vezměme si například Natashu. Osmatřicetiletá vdaná matka tří dětí a účetní na částečný úvazek

vyhledala terapii, protože špatně spala a neustále se cítila ve stresu. Její myšlenky se nutkavě točily kolem povinností a každodenních úkolů. Měla jich nekonečný seznam, který mi dopodrobna líčila po několik prvních sezení - musela zvládnout denní rozvrh dětí, školní akce, pracovní úkoly, večeři, praní prádla, společenské povinnosti a domácí úklid. I na mě z toho padala únava a nervozita.

Když byly děti konečně v posteli, popřála Natasha manželovi dobrou noc a pak si sedla k televizi a jedla. Tímto způsobem se vyrovnávala se situací. Druhý den se probudila a celý ten koloběh opakovala.

Natasha mi popisovala hromádky nejrůznějších věcí, které má v kuchyni: formuláře školních akcí, kterých se měly děti zúčastnit, omluvenky, pracovní podklady, krabice s vánočními ozdobami od minulých Vánoc. Hodně ji stresovala doba jídla, protože často musela objednat donášku nebo na poslední chvíli něco vymyslet. Zjišťovala, že opět přetáhla práci, takže musela v sedm večer vyběhnout do obchodu a teprve v osm vařila večeři. Natashiny kamarádky s dětmi a kolegové jí často připomínali blížící se akce nebo termíny úkolů. Dělal, že si to samozřejmě pamatuje, a narychlo sebe nebo děti vypravila - jenže ve skutečnosti si nevzpomínala. Natasha navenek předstírala, že má všechno pod kontrolou. V nitru však měla pocit, že nic nestihá a je neschopná.

Po několika prvních sezeních jsem Natashu naznačila, že i když jí manžel pomáhá, děti jsou vychované a celkově má život, který se dá považovat za skvělý, z nějakého důvodu si to dobré nedokáže vychutnat a propojit se s tím. Natasha se poprvé po dlouhé době rozplakala. Začala si uvědomovat, jak si připadá osamělá a jak moc se vzdálila sobě, svému životu i své spokojenosti.

Pokud jste v podobné situaci jako Natasha, co uděláte, abyste se vymanili ze stereotypu odpojenosti a osamění? Rozhodně to jde - a začíná se tím, že si přiznáte svůj duševní stav a chování, které k němu přispívá.

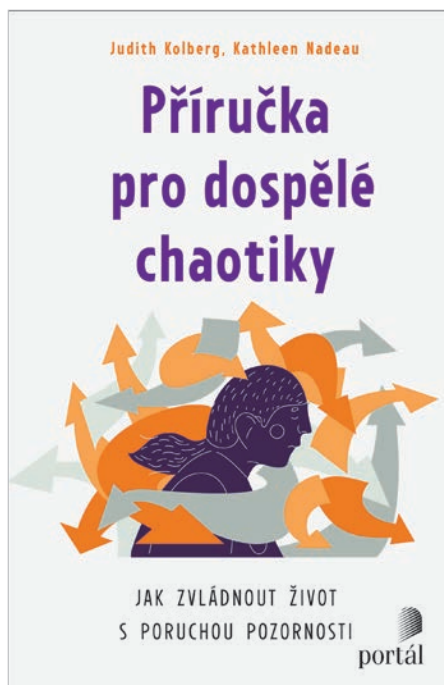


Judith Kolberg, Kathleen Nadeau

Příručka pro dospělé chaotiky

Jak zvládnout život s poruchou pozornosti

Překlad Zuzana Turková



978-80-262-2083-1, brož., 224 s., 379 Kč

PŘÍRUČKA VZNIKÁ Z NETRADIČNÍ SPOLUPRÁCE SPECIALISTKY NA PORUCHY POZORNOSTI A ODBORNICE NA ÚKLID, USPOŘÁDÁVÁNÍ A TŘÍDĚNÍ.

Je určena pro dospělé, kteří mají obtíže se soustředit, nejsou schopni dokončit práci a myšlenky jim neustále zalétají jinač. Najdeme v ní vyzkoušené návody, jak zlepšit soustředění, stanovit si priority, zařídit prostředí, v němž žijeme, tak, aby se v něm dalo nerušeně pracovat, a úspěšně čelit nerealistickým očekáváním okolí. Kniha je založena na třech pilířích – strategie, podpora a strukturovanost – a na třech úrovních podpory: osobní, rodinné a profesionální. Běžné metody, jak si zorganizovat život, u osob s AD(H)D často nefungují a je třeba využívat takové, které kompenzují zapomnětlivost, roztržitost a obtíže s rozvrháváním času. Nemá smysl proti AD(H)D bojovat, ale spíše ho využívat ve svůj prospěch. Od kompenzace nudy po důležitost stanovení priorit se dostanete ke konkrétní organizaci na různých úrovních – věci, času, informací, financí a digitálního prostoru.



Judith Kolberg

je zakladatelkou Institutu pro řešení neschopnosti udržovat pořádek. Napsala několik knih o netradičních metodách udržování pořádku přeložených do mnoha světových jazyků.



Kathleen C. Nadeau, Ph.D.,

je klinická psychologka zaměřující se na ženy a dívky s poruchami pozornosti.

Ragnhild Bang Nes

Měsíc radosti

31 krůčků ke štěstí

Překlad Daniela Mrázová



978-80-262-2057-2, brož., 200 s., 349 Kč

Také jako e-kniha

„Je prokázáno, že i drobné pravidelné pozitivní zkušenosti vedou ke zlepšení zdravotního stavu, prohloubení přátelských vztahů a prodloužení života. Radost funguje jako protiváha stresové zátěže a zmírňuje úzkosti a obavy.“

V 31 kapitolách knihy najdeme postoje a činnosti směřující k vyrovnání, uklidnění, vděčnosti a vůbec pozitivnějšímu přístupu k životu. Kde všude lze štěstí hledat a najít? Dá se mu vůbec naučit? Jak přerámovat každodenní zkušenosti, aby se z nich staly zdroje štěstí? Text nabízí množství aktivit vedoucích ke štěstí, jako je navazování méně hlubokých vztahů v běžném životě, mindfulness, neustálá zvědavost, dávání a přispívání, vděčnost, přijetí, docílení stavu flow a samozřejmě pobyt v přírodě, vytváření „mentálního alba šťastných vzpomínek“, obměňování, hravost a pokorný přístup k životu.



MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT:

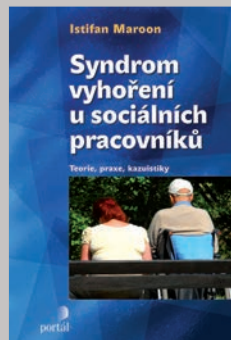
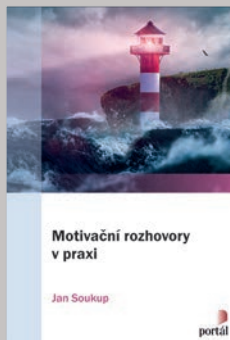
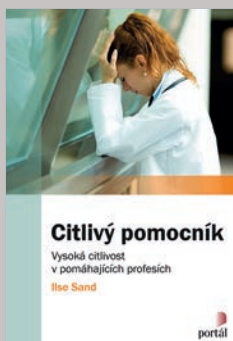
Pořádek v pokoji,
pokoj v duši



Ragnhild Bang Nes

vyučuje psychologii na univerzitě v Oslu. Působí také v norském Ústavu pro výzkum veřejného zdraví, kde se již téměř 20 let věnuje výzkumu štěstí.

Sociální práce



Rostislav Honus

Kdo jsem a co tady dělám?

Průvodce praktickou sebezkušeností

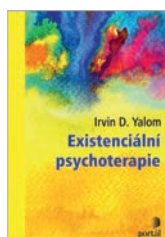


978-80-262-2069-5, brož., 136 s., 269 Kč

„Myšlenky existenciální filozofie mohou vést k tzv. probouzejícím okamžikům, kdy si člověk tváří v tvář faktu vlastní konečnosti uvědomí hodnotu času a rozdílů mezi tím, jak by chtěl žít a jak ve skutečnosti žije nyní.“

R. Honus

Čas od času je užitečné se na chvíli zastavit a odpovědět si na základní otázky, které souvisejí s naším bytím. S tím, jaký život žijeme. Udělat si inventuru a pořádek v tom, kde se právě nacházíme, co tady děláme, kam směřujeme, zda jsme spokojeni a zda to takto chceme mít. Podívat se, jak odpovídáme na otázky, které nám klade život, a pátrat, jaký smysl nám to celé dává. Předkládaná kniha může být v tomto směru vašim osobním průvodcem. Nabídne vám praktické techniky, které pomáhají strukturovaně přemýšlet o důležitých otázkách vašeho jedinečného a neopakovatelného života. Seznámí vás také s praktickými myšlenkami existenciální filozofie a psychologie, jak jsou reprezentovány zejména přístupem Irvina D. Yaloma a Viktora E. Frankla. Kniha je určena pro všechny zájemce o sebepoznání i pro psychology, kouče, lektory, terapeuty či sociální pracovníky, kteří potřebují se svými studenty, klienty či pacienty řešit podstatné životní otázky.



PŘEČTĚTE SI TAKÉ:

Existenciální psychoterapie
Teorie a terapie neuróz



Mgr. Rostislav Honus

působí v oblasti sociálních služeb jako metodik, supervizor, lektor a poradce pro oběti trestných činů.

Matthew McKay a kol.

Jak zvládat silné emoce

a osedlat svůj hněv

Překlad Ivo Müller



978-80-262-2092-3, brož., 128 s., 269 Kč

REAGUJETE NA OBTÍŽE HNĚVEM? MOŽNÁ NEJSTE

SAMI. Hněv může být užitečná emoce, třeba když se něco špatného děje člověku, na kterém nám záleží. Někdy ale může působit destruktivně.

A to pak poškodí náš život, vztahy i atmosféru v práci. Tato kniha vám nabízí strategie, s jejichž pomocí dokážete destruktivitu svého hněvu proměnit v pozitivní emoci. Naučíte se svůj hněv ovládat a pochopíte, co je jeho spouštěčem.

Naučíte se, jak se osvobodit z pasti hněvu, ve které jste uvíznuli, i jak si sami zlepšit pocit osobní pohody.

Knihu uvítají lidé, kteří mají obtíže se zvládním hněvu.



K TÉMATU:

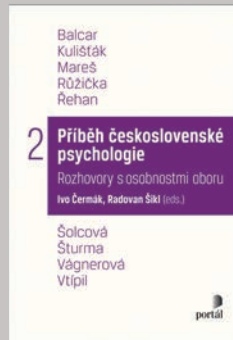
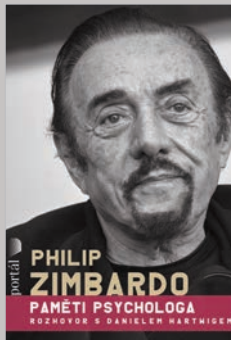
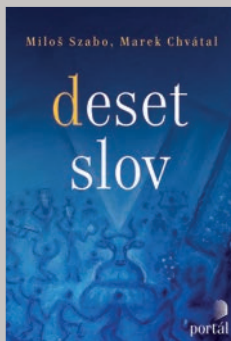
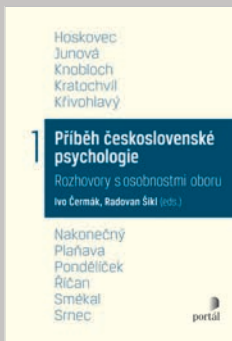
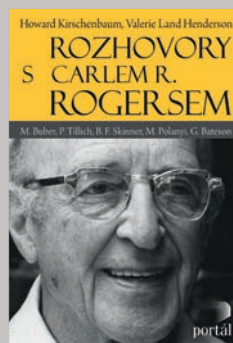
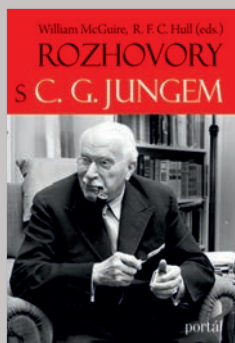
Rozhňevaná žena
Hry pro zvládnání hněvu



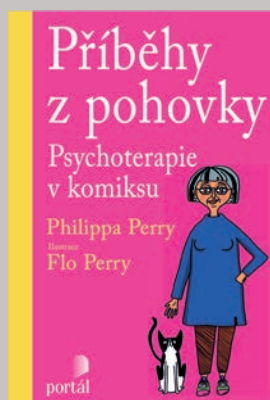
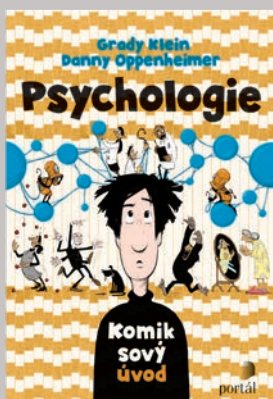
Matthew McKay

je zkušený psycholog, zakladatel nakladatelství New Harbinger a autor i spoluautor řady úspěšných knih. Specializuje se na kognitivně-behaviorální terapii a pracuje s lidmi, kteří se potýkají s úzkostmi a depresemi.

Rozhovory



Komiksy

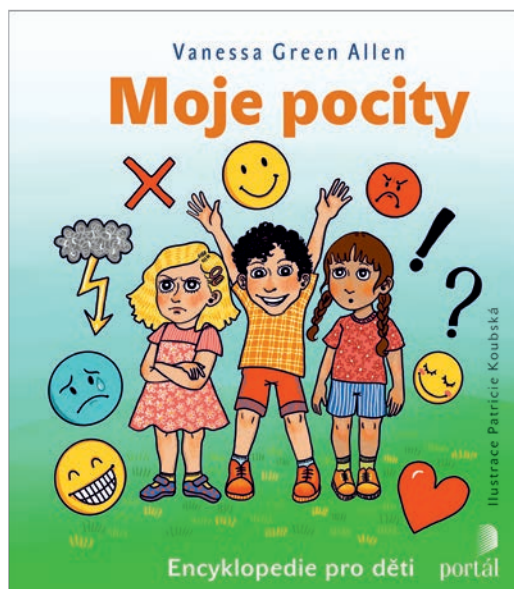


Vanessa Green Allen

Moje pocity

Encyklopedie pro děti

Překlad Petra Diestlerová,
ilustrace Sára Koubská



978-80-262-2094-7, váz., 96 s., 335 Kč

KDYŽ SE OBJEVÍ SILNÉ POCITY, MŮŽEŠ SI S NIMI

PORADIT! Někdy se stává, že nás pocity jako žárlivost nebo nadšení přemůžou a vyvalí se z nás jako láva ze sopky. Mít silné pocity je rozhodně v pořádku, ale můžeme se naučit držet je trochu na uzdě. Nemusíme rovnou explodovat! Tato kniha, která je plná hádanek, kvízů a aktivit, ti ukáže, jak dostat své emoce pod kontrolu. Pomůže ti k tomu třeba hluboké dýchání, to, že o sobě začneš přemýšlet v dobrém, že se nebudeš bát o svých pocitech mluvit... Naučíš se, jak zacházet se všemi druhy pocitů, i s těmi těžkými, jako jsou smutek, úzkost nebo dokonce strach. Dozvíš se, že emoce mají všichni, i tví rodiče nebo kamarádi.

Průvodce světem emocí je určen především pro děti od 7 do 11 let.



PŘEČTĚTE SI TAKÉ:

Mapy mých pocitů

Jak to chodí
v lidské hlavě



Vanessa Green Allen
působí jako výchovná
poradkyně ve škole.

Mariona Cabassa, Soledad Romero Mariño

Dokola

Zázračný koloběh života

Překlad Štěpánka Mojžíšová

Svět okolo nás se neustále mění: den se střídá s nocí, zima s teplem, zrod se zánikem. Hravá a vizuálně strhující kniha úspěšných španělských autorek seznamuje mladé čtenáře s fascinujícími tajemstvími životních cyklů v přírodě, které můžeme nejen sledovat, ale kterých jsme sami neoddělitelnou součástí.

Knih pro děti od 5 let.



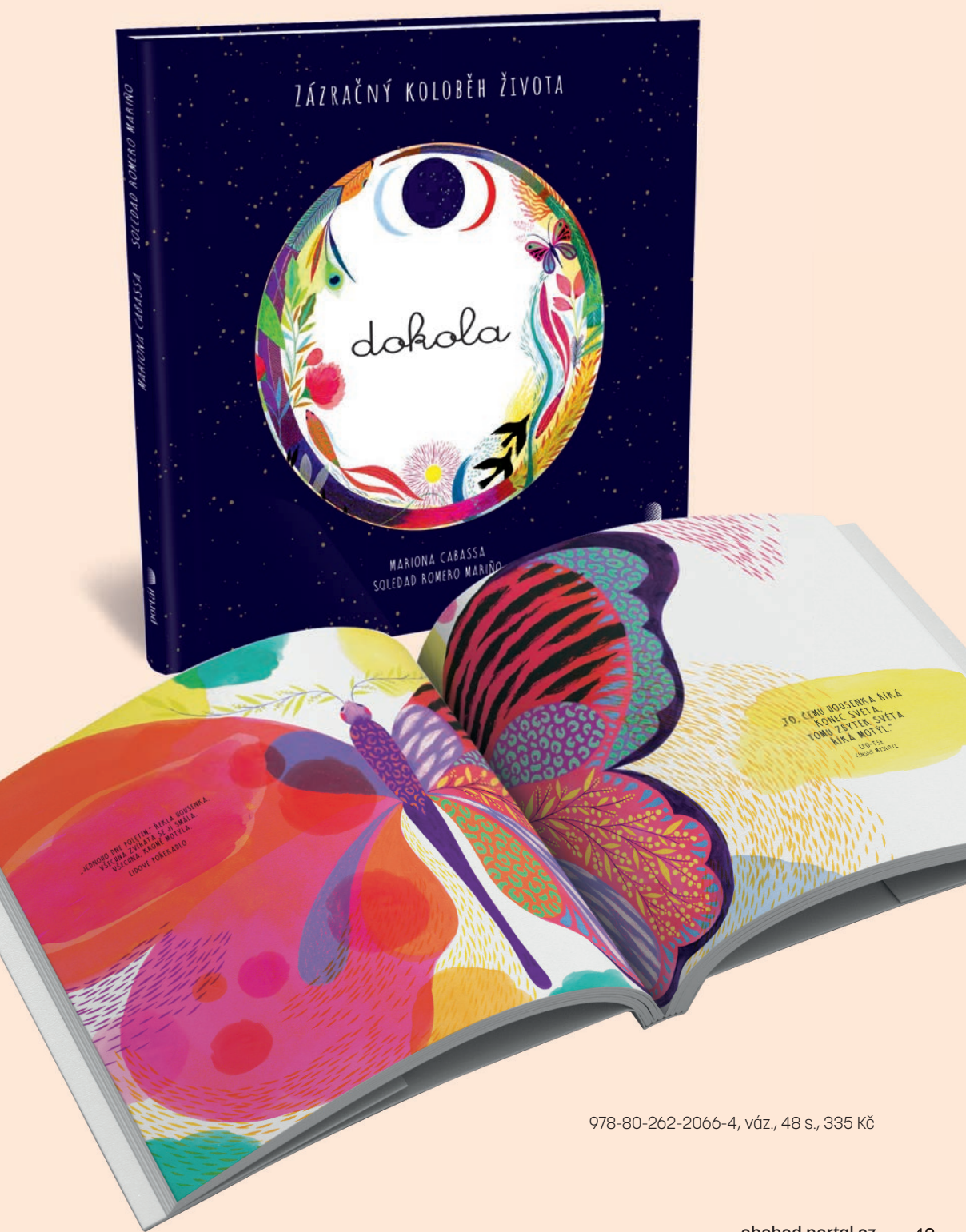
Mariona Cabassa

se narodila v Barceloně, studovala ilustraci a výtvarnou tvorbu v rodném Španělsku a ve Švýcarsku. Aktuálně se žije jako profesorka grafického a užitého designu a taktéž jako ilustrátorka knih, kterých ilustrovala přes 40.



Soledad Romero Mariño

je (spolu)autorkou několika dětských knih a editorkou a grafickou life-style časopisů.



978-80-262-2066-4, váz, 48 s., 335 Kč

Suzanne Lang, Max Lang

Nevrlý Ruda

Překlad Ondřej Fafejta

— Kniha se dostala do první desítky bestsellerů *The New York Times* a na seznamu strávila 25 týdnů. Má dalších 8 pokračování.

OPIČÁK RUDA MÁ ŠPATNOU NÁLADU. SLUNÍČKO MOC SVÍTÍ, OBLOHA JE PŘILÍŠ MODRÁ A BANÁNY? BANÁNY JSOU PŘESLÁDLÉ!

Jeho kamarádi vůbec nechápu, proč je naštvaný. Určitě by mu pomohlo, kdyby se pořádně narovnal, začal se usmívat a vůbec se choval jako každé spokojené zvíře v pralese: skákal, plaval, válel se, objímal a smál se. Dobrá nálada pak přijde tak nějak sama. Ruda se poctivě snaží, ale nejde to. A hlavně: on přece vůbec není naštvaný!

Humorný příběh pro děti od 4 do 7 let o tom, že být naštvaný je zcela normální a že umět si svou špatnou náladu přiznat a přijmout ji je nejlepší cesta, jak se s ní vyrovnat.



PŘEČTĚTE SI TAKÉ:

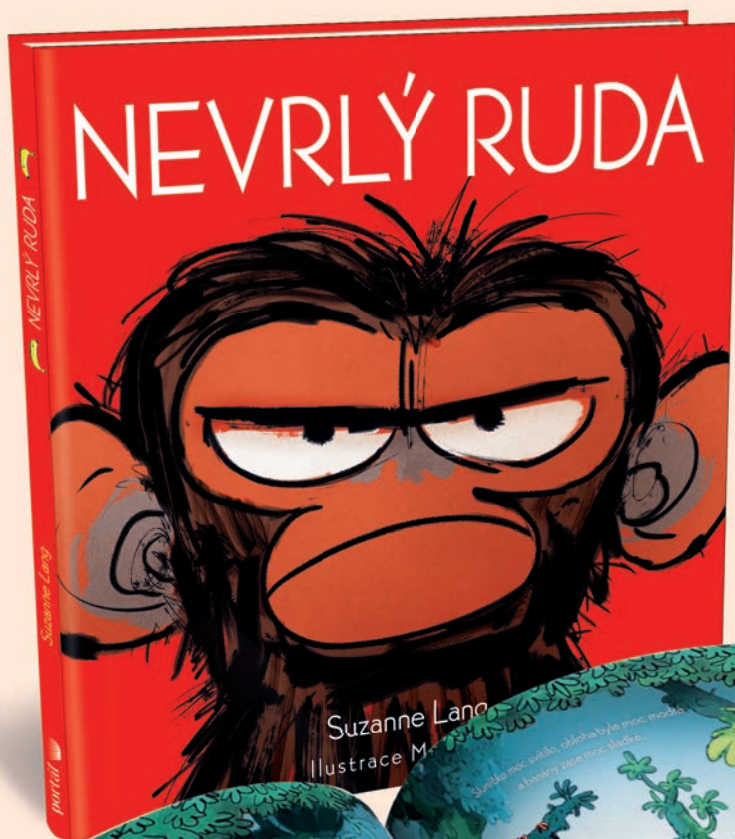
Jsem zlodějka?



Suzanne Lang

je americká spisovatelka knih pro děti a televizní producentka. Knihu *Nevrlý Ruda* vytvořila se svým manželem a ilustrátorem **Maxem Langem**, se kterým se podílela i na mnoha jiných textech.





978-80-262-2058-9, váz., 32 s., 249 Kč

Petr Horáček

O sovičce

„Každá z Horáčkových knih patří k výtvarným skvostům. Vždy je v nich jednoduchý příběh s trochou napětí, dobrodružstvím a s hlubokým poselstvím a přináší nezapomenutelný vizuální zážitek. Hodí se už pro děti kolem dvou let, předškoláky i začínající čtenáře.“ **Ctemeceskeautory.cz**

„Už je čas jít spát,“ řekla maličké sově máma sova. Sovičce se ale ještě spát nechtělo a vyletěla do začínajícího dne. Během dne jsou venku všechny druhy ptáků a zvířat a všechno je tak barevné! Ale třeba je pro sovy nakonec nejlepší noc...



KNIHY PETRA HORÁČKA:

Nejlepší dárek
Nejkrásnější místo na světě
Husa Líza a vánoční hvězda



Petr Horáček

je výtvarník a autor velmi úspěšné série dětských knih. Jeho knihy byly přeloženy do několika jazyků a vyhrály řadu mezinárodních cen. Žije a pracuje ve Velké Británii. V Portále vyšly jeho úspěšné knihy *Papuchalk Petr*, *Husa Líza*, *O myšce, která se nebála*, *Jak myška snědla měsíc*, *Nový domek pro myšku*, *Slon*, *Nejlepší dárek* či leporela *Do pelíšku a Kodpak tu spí*.



978-80-262-2054-1, váz., 32 s., 249 Kč

Petr Horáček

Motýlek motýl

LUCINČINA ZAHRADA JE PLNÁ BAREVNÝCH TVORŮ, KTEŘÍ BZUČÍ, ŠEVELÍ A POLETUJÍ. KDE SE SCHOVÁVÁ TEN, KTERÉHO MÁ ZE VŠECH NEJRADĚJI? NÁDHERNÝ, PESTROBAREVNÝ MOTÝL?

Autor v této knížce využívá svých charakteristických sytých odstínů a jednoduchých tvarů, aby stvořil lákavý svět plný barev na malé zahrádce, kde všechno plyne pomalým tempem. Malí čtenáři si užijí pohled skrze výseky a čeká je závěrečné vyskakovací překvapení.



KNIHY PETRA HORÁČKA S VÝSEKY:

Nový domek pro myšku
Jak myška snědla měsíc
Do pelíšku



Petr Horáček

je výtvarník a autor velmi úspěšné série dětských knih. Jeho knihy byly přeloženy do několika jazyků a vyhrály řadu mezinárodních cen. Žije a pracuje ve Velké Británii. V Portále vyšly jeho úspěšné knihy *Papuchalk Petr*, *Husa Líza*, *O myšce, která se nebála*, *Jak myška snědla měsíc*, *Nový domek pro myšku*, *Slon*, *Nejlepší dárek* či leporela *Do pelíšku* a *Kodpak tu spí*.

PETR HORÁČEK

Motýlek

Petr Horáček



motýl

Jednou ráno
uviděla Lucinka
krásného motýla.



978-80-262-2052-7, váz., 32 s., 249 Kč

Christoph Drösser, Nora Coenenberg

100 dětí

Jak se nám žije na světě

Překlad Viola Somogyi

Knih zísкала Německou literární cenu pro mládež v roce 2021.

Máš pokoj plný hraček, milující rodiče, více než jeden pár bot, každý rok jezdiš někam na prázdniny a připadá ti to docela normální? V Evropě to může platit pro celou řadu dětí. Jak to ale vypadá, když se podíváš na všechny děti na světě? Chceš vědět, kde a jak žijí jiné děti a kolik z nich umí číst nebo musí pracovat, kolik jich potřebuje brýle, kolik má skutečně boty a vlastní mobilní telefon? Pak držíš v rukou tu správnou knihu!
Pro děti od 8 let.



CHYTRÉ ENCYKLOPEDIE:

Pod hladinu

Nikdo nejde z kola ven



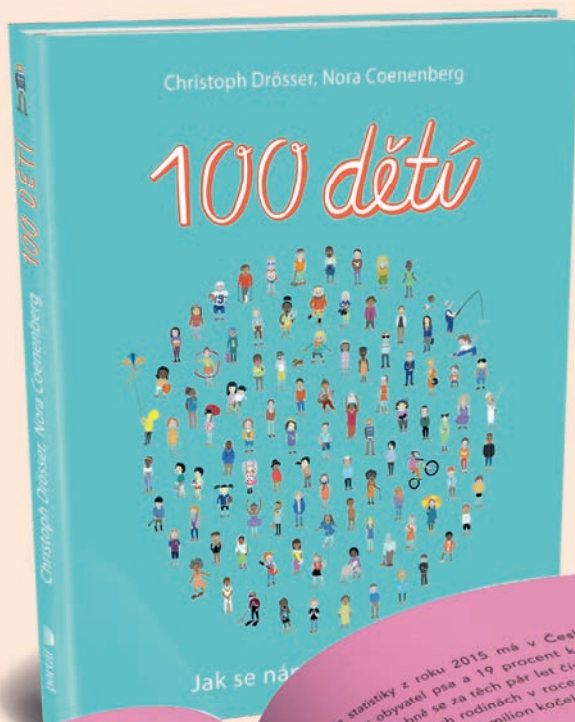
Christoph Drösser

Žije od roku 2014 v San Franciscu jako novinář a autor na volné noze. Předtím pracoval 18 let jako redaktor v deníku *Die Zeit*. V rámci stipendia Knight Science Journalism Fellowship strávil rok na Massachusettském technologickém institutu (MIT) a za své zásluhy o popularizaci matematiky získal titul „vědecký novinář roku 2005“ a mediální cenu Německého svazu matematiků (DMV).



Nora Coenenberg

studovala v Hamburku ekonomii a ilustraci. Matematika není její nejsilnější stránkou, ale jako designérka infografiky a editorka na volné noze si ráda pohrává s datovými materiály a výzkumnými texty. Aktuálně pracuje v deníku *Die Zeit* jako grafička.



33 dětí má psa

Skoro všechny děti mají rády zvířata. Zaprvé to jsou jejich věrní kamarádi, zadruhé se s nimi dá mazlit (no dobře, u rybiček to tak úplně neplatí) a zatřetí to jsou živé bytosti, o které se děti můžou starat.

Když máme pro domácí zvíře dostatek lásky, času a místa, kdo se o něj postará o prázdninách, tak je všechno v pořádku. Stačí ještě přesvědčit rodiče, že budeme se psem pravidelně chodit ven a křečkovi čistit klec.

Následující údaje pocházejí z anket provedené ve 22 zemích, zejména v Evropě a Severní Americe. Pro 23 kočku a 43 z nich nemá žádné domácí zvíře. Údaje pro zbytek světa se nedají získat tak snadno. U nás jsou domácí zvířata členy rodiny a často dokonce spí se svými majiteli v postelích, ale v mnoha afrických zemích není vůbec jasné, komu které zvíře patří. Žije tam zhruba stejný počet toulavých psů jako těch „domácích“.

Podle statistik z roku 2015 má v České republice 28 procent obyvatel psa a 19 procent kočku. Ale velmi pravděpodobně se za těch pár let čísla ještě zvýšila. Celkově se v českých rodinách v roce 2018 nacházelo okolo 2 milionů psů a 1,4 milion koček.

978-80-262-2068-8, váz., 104 s., 349 Kč

Eva Horáková

Psí kusy s tátou

Genetická metoda

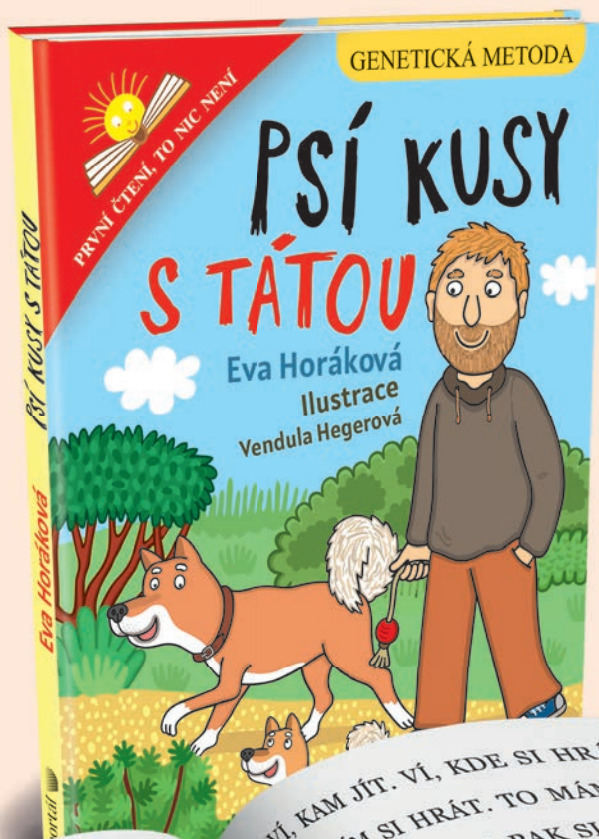
Ilustrace Vendula Hegerová

KRÁTKÉ PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA PSÍHO KLUKA A JEHO TATÍNKA, KTEŘÍ BYDLÍ V JEDNOM MALÉM DOMĚ SE SVÝM PÁNEM. Kniha vychází ze zásad genetické metody výuky čtení, proto jsou všechny příběhy v knize psány velkým tiskacím písmem a jsou řazeny od příběhů čtenářsky jednodušších (s užitím krátkých slov) až po ty složitější (slova dvoj- až trojslabičná). Svoji délkou jsou taktéž příběhy přizpůsobeny začínajícím čtenářům, aby si je děti mohly číst samy ať už doma, ve škole či v družině. Kniha je určena dětem od 5 do 8 let.



Eva Horáková

je učitelka s dlouholetou praxí na 1. stupni ZŠ. V nakladatelství Portál jí vyšla řada knih prvního čtení (pro genetickou metodu výuky čtení), např. *Pohádkový svět, Do pohádky se zvířátky, Maje maminka je nej, Co se šeptá v trávě.*



ŽIVOT JE PES

HAF, TAK JSEM TU ZAS. DNES
JSEM MĚL MOC FAJN DEN.
HRÁL JSEM SI SÁM A ŠLO MI
TO. PAK SI SE MNOU HRÁL
I MŮJ TÁTA, A TO MI ŠLO VÍČ.
S TÁTOU TO JDE VŽDY LÍP.



VÍ, KAM JÍT. VÍ, KDE SI HRÁT
A S ČÍM SI HRÁT. TO MÁM
MOC RÁD. NO A PAK SI SE
MNOU HRÁL I MŮJ PÁN.
I TO JE MOC FAJN.
MŮJ PÁN VZAL MÍČ A ŘEK:
„CHYŤ TEN MÍČ!“



978-80-262-2059-6, váz., 72 s., 239 Kč

Vendula Hegerová

Jé, Ježíšek!

Zábavné hry, tvoření a recepty na předvánoční čas

Kniha odkazující na klasické české vánoční zvyky a tradice přináší mimo poučení také množství hravých úkolů spojených s Vánocemi od osvědčené autorky a oblíbené ilustrátorky Venduly Hegerové. Kniha zkrátí školkovým dětem, ale i malým školákům čekání na Vánoce a je doplněna spoustou návodů na tvoření, nápadů a poučení nejen pro děti. V závěru obsahuje kniha několik stran barevných příloh, které si děti mohou opatrně vystříhnout nebo barevně okopírovat, slepit a dotvořit dle návodu či vlastní fantazie. Kniha je určena dětem od 4 let.



NEPŘEHLÉDNĚTE:

Edo! Ty neposedo!

Pepo! Ty popleto!



Vendula Hegerová

je úspěšná a oblíbená ilustrátorka a autorka dětských knih, úzce spolupracuje např. s časopisem *Puntík*. S jejími ilustracemi v Portále vyšlo mnoho knih určených pro předškolní děti a pro začínající čtenáře.



NOČNÍ VŮNĚ

1. Vánoce jsou ve znamení vůní. Peče se cukroví, voní šmrncem, plátnoči vřábem... Cožto, šmrnc, rozesane až všude všude - to je vůně. To je vůně šmrncu, a vůně. To je vůně šmrncu, protože šmrnc má příjemnou vůni, mimochodem i po šmrncu. Někdy vůně v ruce vytváří vzpomínky. Takže vůně šmrncu, na Vánoce, vůně šmrncu, na letní vánoce.

2. Když si doma jasně řekne na pozdravení vůně, jeden si zavěsí do a druhý mu před nos šmrnc odložena, když vůně. V šmrncu, kdo utváří nádherné ghetta.

Zde je inspirace, co do hry použít:

- VANILKA
- SMOŘICE
- JABLÍČKO
- BADYÁN
- HŘEBÍČEK
- JENIČEK
- POMERANČ
- CITRONOVÁ KŮRA
- ČESNEK
- ŽÁŽOV
- MANDLE
- SPRÁZEK

Vendula Hejzlová

3. K vánočním ghetta i vůně purpuru. Je to smola různých druhů a trpká. Přive se obědla na rozplátnou ghetta. Někdy je masoček na obědla a sile. Na aromalampku zalep zapáchnou vůně. Také vznikou ghetta Purpura na přívěsek.

4. Pro sebe nebo jako dárek, si můžete vyrobit přívěsek. Do kterého nasytíte samé voňavé věci, například. Přívěsek se dle přívěsku na točení nebo v prázdné, kterým přívěsek je v přívěsku nepříjemný.

5. Městeček vůně pomáhají. Můžete sbírat i ruce vánoce do vánoce šmrncem, ghetta nebo nasytíte kousek mokrých ruce.

MÁČKA PEPRNÁ
Dobrá je, pomáhá při nachlazení, rymě a problémech se žaludkem.

LEVANDULE
Uklidňuje se spánkem.

CITRUS
Destiluje, dle vůně, pomáhá od bolesti hlavy.

30

978-80-262-2096-1, brož., 88 s., 269 Kč

Marie Štumpfová

Klárka a noční zahrada

Knih o tom, že na vlastní strach je nejlepší si sáhnout.

Klárka nemůže spát. A tak pozoruje zahradu za oknem. Je tam tma. A spousta podivných zvířat, záhadných stínů a strašidelných zvuků. Klárka se tmy bojí. Ale jen do té doby, dokud jí na pomoc nepřiletí kouzelná můra a neprovede jí čarokrásnou letní nocí a tajuplnou zahradou. Kniha je určena pro děti od 4 let.



PRO NEJMENŠÍ:

Slyšíš mě?

Krabička



Marie Štumpfová

je vystudovaná výtvarnice. Její tvorba zahrnuje poetické ilustrace, knižní grafiku i volnou tvorbu. Mezi nejznámější knihy, na kterých se ilustračně podílela, patří např. *Jak zvířata spí, Předpovídej počasí, Uspávkanky a vstávkanky* nebo *První sněh.*



Můra si sedla na jeden z těch velkých květů a začala si protahovat tělo.
„Měš, co to na nich máš schované?“ divila se Klárka.
„To jsou moje paví oči.“

„Proč pavi?“
„Poroste mi tak říkají. Jmenuju se Lišaj paví oko,“ a zomávnala křídly.
„Přij ze měry nejgou hezke!“ zose se smála Klárka.

978-80-262-2075-6, váz., 32 s., 299 Kč

Zuzana Pospíšilová

Vánoční Jedlička

Ilustrace Michaela Bergmannová

Vánoční příběh z pera osvědčené autorky dětských knih o skřítkovi, kterého si rodina Mráčkových donesla domů spolu s vánočním stromečkem. A děti mu daly jméno Jedlička. Nejen proto, že se k nim dostal s vánoční jedličkou, ale také proto, že je to náramný jedlík. A taky vykuk všemi mastmi mazaný, se kterým děti zažijí různá dobrodružství. Kniha je určena jako první čtení, lze ji ale nabídnout i předškolákům ke čtení s (pra)rodiči.

Kniha je určena dětem od 4 do 9 let.



VÁNOČNÍ KNÍŽKY PRO DĚTI:

Zázrak o Vánocích
Oslík a vánoční
andělíček



Zuzana Pospíšilová

je dětská psycholožka a autorka řady knih pro děti. V Portále vyšly například knihy *Školní strašidlo*, *Školní detektiv*, *Školní štěně* nebo *Štěpánův podivuhodný stroj*.



Michaela Bergmannová

se věnuje ilustrování knih pro děti a filmové animaci. Kromě knižní tvorby spolupracuje také s Českou televizí a dětskými časopisy. Portál vydal řadu knih pro předškolní i školní děti s jejími ilustracemi, které jsou plné fantazie, hravé, veselé a mezi dětmi velmi oblíbené.



Zdobení

Když tatínek stromeček donesl domů, zabalení ho dal nejprve na balkon. Bylo totiž potřeba udělat v obývacím pokoji pro stromeček místo. Každý rok musel odsunout stranou malou skříňku a přemístit stůl. Tím vzniklo pro stromeček důstojné místo.

„Počkej, nejdřív to tam vyluxujeme.“ Luxování svého muže pani Mráčeková zastavila byla práce, kterou dělal rád Sam, a tak ho o to požádala. Zatímco Sam luxoval, našel tatínek v komoře stojánek. Do něj se každý rok snažil upevnit stromeček tak, aby stromeček přenesl z balkónu do pokoje.

„Letos se mi povedlo vybrat dobrý stromek,“ pochvaloval si tatínek. Kmen totiž do stojánku zapadl jako dílek do skládamky.

978-80-262-2084-8, váz., 80 s., 269 Kč

Anja Portin

Rádio Zapomenutých

Překlad Alžběta Štollová

Ilustrace Anastasia Stročkova



978-80-262-2082-4, váz., 288 s., 449 Kč

V roce 2020 kniha získala prestižní cenu *Finlandia pro děti a mládež* a dočkala se i divadelního zpracování.

Alfréd žije sám. Na maminku si moc nepamatuje a táta je pořád někde na služební cestě. Připadá si zapomenutý. Když tu mu jedné noci kdosi schránkou na dopisy vhodí do bytu teplé ponožky a svačtinu. A nebyl by to Alfréd, aby rychle nevypátral, že tajemnou noční doručovatelkou je Amanda, u níž na půdě najde později Alfréd staré zapomenuté rádio. A také zjistí, že rozhodně není zapomenutý sám. K tajnému nočnímu vysílání pro všechny děti, na které nikdo nemyslí, už zbývá jen krok...

Vzrušující vyprávění o tom, co se stane, když se jednoho dne rozhodnete spát jinde než ve vlastní posteli.

Kniha je určena čtenářům od 9 let.



PRO POKROČILÉ ČTENÁŘE:

Agnes a odemčený sen

Agnes a tajemný dům

Gábi, schovej se



Anja Portin

je známá finská spisovatelka, která píše především knihy pro děti. Vystudovala srovnávací literární vědu a práva na univerzitě v Helsinkách a v Turku. Pracuje jako novinářka a redaktorka.



Anastasia Stročkova

vytváří konceptuální ilustrace. Působí na poli tištěné i digitální ilustrace a vytváří nejen novinové, časopisecké a knižní ilustrace včetně obálek, ale i vizuální styly. Její díla byla vybrána na Mezinárodní veletrh dětské knihy v Boloni. Spolupracuje s předními českými vydavatelskými. Žije a tvoří v Berlíně.

Daniela Gaigg, Linda Syllaba

Máma v pohodě

Sebepéče pro hrdinky všedních dnů

Překlad Michaela Weberová



978-80-262-2060-2, brož., 184 s., 349 Kč

Kniha určená všem matkám-perfekcionistkám, které netuší, kde jsou jejich vlastní hranice, nebo se nacházejí těsně před vyhořením. Snažíme se, aby naše dítě nestrádalo a byly naplněny všechny jeho potřeby. Ale pokud se nám podaří přesunout část pozornosti na sebe, mohou se začít dít malé zázraky.

Dozvíte se, jak najít sílu vymezit si čas jen pro sebe, jak se „poprat“ s perfekcionismem a získat pocit dostatečné sebehodnoty, o nutnosti brát v úvahu potřeby všech členů rodiny, nejen dítěte, o rovnováze mezi pocitem bezpečí a pocitem autonomie. Každá generace řeší jiné problémy a někdy je i důležité se pozitivně vymezit vůči vlastní matce. Příručka vychází z výchovné metodiky slavného dánského pedagoga a psychologa Jespera Juula.



PŘEČTĚTE SI TAKÉ:

Výchova bez ponižování

Trénink empatie u dětí



Linda Syllaba

je psycholožka, koučka a systemická terapeutka působící ve Vídni. Zabývá se i pedagogikou a vztahovou psychologií podle Jespera Juula. Společně s **Danielou Gaigg** vytvářejí od roku 2016 podcasty a videa a pořádají semináře. Český vyšla jejich kniha *Výchova bez ponižování*.

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte

Překlad Eva Kadlecová



978-80-262-2091-6, brož., 208 s., 379 Kč

Kniha byla přeložena do 12 jazyků.

JAK MOHOU MODERNÍ POZNATKY O FUNKOVÁNÍ MOZKU POMOCTI PŘI VÝCHOVĚ DĚTÍ?

Autoři vycházejí z konceptu mozkové integrace - integrace logické a emoční hemisféry, „přízemního“ a „patrového“ mozku, vzpomínek, různých částí sebe samého, sebepojetí s vnímáním druhých lidí.

Každá kapitola se nejprve věnuje vědeckým poznatkům v dané oblasti a pak příkladům a praktickým návrhům, co s tím dělat ve výchově dětí. Na konci kapitoly se nachází část psaná přímo pro děti a také část, v níž mohou nabyté poznatky ve svém životě využít i dospělí vychovatelé. Kniha končí přehledem nejdůležitější myšlenek a tabulkami popisujícími přehledně dětský vývoj. Usnadnění výchovných postupů přinášejí ukázkové dialogy konkrétních situací v komiksových obrázcích.

Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte vaším dětem pomůže zvládat jejich emoce, navazovat vztahy s druhými a stávat se komplexnějšími bytostmi.



O VÝCHOVĚ MODERNĚ:

Oдолné dítě

Výchova vysoce citlivých dětí



Daniel J. Siegel

je slavný americký neuropsychiatri se zaměřením na děti i dospělé, autor řady bestsellerů, jako *Vnitřní nazírání*, *Klidná výchova k disciplíně*, *Rozbouřený mozek*, *Všímavý terapeut*, *Rozvíjejte u dětí odvahu*, *zvědavost a odolnost*.



Tina Payne Bryson

je zakladatelka klinického centra Center for Connection a odbornice na rodičovství.

Sheri Van Dijk

Nemusíš si ubližovat

Rádce pro teenagery se sebepoškozujícím chováním

Překlad Petra Diestlerová



978-80-262-2067-1, brož., 168 s., 315 Kč

PŘESTAŇ SI UBLIŽOVAT - TEĎ A NAPOŘÁD!

Řežeš se nebo se sebepoškozuješ? Máš pocit, že ti bolest pomáhá zvládat chvíle, kdy se cítíš jako slabý, bezmocný člověk? Děláš to, aby se ti povedlo zmírnit emoční bolest nebo aby se ti ve světě, který je pro tebe složitý, dařilo cítit něco jiného než naprostou prázdnotu? Existuje mnoho důvodů, proč se lidé uchylují k sebepoškození. A pravda o něm je jediná: sebepoškození je destruktivní a někdy i život ohrožující cesta, jak zvládat emoční bolest. Naštěstí existují bezpečnější způsoby, jak zacházet se svými emocemi.

Autorka představuje účinné dovednosti, které ti pomohou zvládat bouře emocí. Ve chvíli, kdy tě uchvátí snaha o sebeubližování, najdeš v této knize možnosti, jak jim odolat a pracovat se sebou bezpečněji. Kniha osloví i rodiče a terapeuty teenagerů se sebepoškozovacím chováním, s depresí, úzkostmi a disharmonickým vývojem osobnosti a může se stát oporou pro terapeutické programy. Využijí ji i učitelé a školní psychologové.



PRO Dospívající:

Začni si věřit
Chyba není konec světa
Když už na ničem
nezáleží



Sheri Van Dijk

je psychoterapeutka a specialista na dialektickou behaviorální terapii. Je autorkou řady knih, v Portále vyšla její kniha *Jak zvládat bouři emocí*.

Sybille Schmitz

Podpora rozvoje dětí v mateřské škole

Překlad Kateřina Prešlová



978-80-262-2064-0, brož., 136 s., 315 Kč

JAK SE DOSPĚLÍ SETKÁVAJÍ S DĚTMI? CO VIDÍME, KDYŽ POZORUJEME DĚTI? JAK HODNOTÍME JEJICH OSOBNÍ PROSTŘEDÍ A JEJICH RODINY?

Pouze ti, kteří si uvědomují svůj vnitřní postoj, mohou děti vhodně doprovázet a podporovat v jejich vývoji. Pak je možné rovnoměrně rozvíjet všechny základní pedagogické postoje – orientaci na zdroje, orientaci na potřeby, orientaci na kompetence, orientaci na vztahy a orientaci na situaci.

Kniha na základě praktického přístupu a mnoha případových studií vysvětluje, jak lze těchto pět základních směrů uplatnit v každodenní výuce. To usnadňuje pozorování dětí, hodnocení jejich chování a sledování jejich vývoje. Otázky k zamýšlení jsou také součástí každé kapitoly. Knihu využijí pedagogové mateřských škol a školních družin.



TAKÉ VYŠLO:

Děti a senioři v mateřské škole
Relaxace pro učitelky mateřských škol



Sybille Schmitz

je logopedka a rodinná terapeutka, pracuje s předškolními dětmi.

Miroslava Baxová

Ve školce si hrajeme, rádi se tam smějeme

Veselé aktivity pro celý rok

Ilustrace Petra Šolcová



978-80-262-2063-3, brož., 160 s., 299 Kč

Kniha zavedené a známé autorky celoročních programů pro mateřské školy obsahuje pět projektů pro práci s dětmi. Najdete v ní úryvky z literárních textů doplněné hrami, pohybovými činnostmi, jednoduchým tvořením, tematickými básničkami a známými písničkami, náměty k rozhovorům i činnostmi pro rozvoj jemné motoriky. Knihu doplňují také pracovní listy, na které se v publikaci přímo odkazuje.



DALŠÍ KNIHY AUTORKY:

Kamarád si se mnou hraje,
školka vážně zábavná je
Hrajeme si, nezlobíme, o světě
pak leccos víme
Aby nás to spolu bavilo celý rok



Miroslava Baxová

byla učitelkou mateřské školy. Řadu let se věnuje loutkovému divadlu. V Portále vydala velmi úspěšné knihy *Aby nás to spolu bavilo celý rok*, *Hrajeme si, nezlobíme, o světě pak leccos víme* a *Kamarád si se mnou hraje, školka vážně zábavná je*. Publikuje také v časopise *Informatorium 3-8*.

Vladimíra Ottomanská

Když se řekne ROZCVIČKA 2

Pohybové aktivity pro předškolní děti

Ilustrace Sára Koubská



978-80-262-2080-0, brož., 120 s., 219 Kč

„Myslím si, že i když se pozvolna mění životní styl, s čímž souvisí třeba úbytek fyzické práce nebo změna způsobu trávení volného času, malé děti, pokud k tomu mají příležitost, se pohybují rády.“

V. Ottomanská v rozhovoru pro *Informatorium 3-8*

Cvičme s dětmi od malička - tak zní motto nové knihy rozcviček, ve které najdete řadu pohybových inspirací. Knihou vás budou provázet Violka s Pipem, kteří děti motivují k pohybovým činnostem a ukazují jim, že cvičení může být i legrace. Najdete v ní cvičení i pro nejmenší děti v mateřské škole, tedy do čtyř let. Rozcvičky pro tuto věkovou kategorii jsou velmi jednoduché. Začínají krátkou motivací, dále následuje básnička s doprovodnými pohyby, krátké protažení, pohybová hra a relaxace. Další část knihy se věnuje dětem od čtyř do šesti let věku. Přináší zásobník cvičení a her s využitím tradičního i méně tradičního náčiní a jeho rozmanitě využití, kombinování a propojování. Nabídka her a cvičení je pestrá a děti při nich musí zapojit nejen svoje tělo, ale i hlavu!



DALŠÍ KNIHY AUTORKY:

Když se řekne rozcvička
Rok stromů
Svět objevů a vynálezů



Vladimíra Ottomanská

je ředitelkou mateřské školy, lektorkou jógy a autorkou několika velmi úspěšných knih pro mateřské školy.

Kateřina Slezáková

Není slůvko jako slůvko

Logopedické hrátky pro děti od tří let

Ilustrace Tereza Pauková



978-80-262-2073-2, brož., 96 s., 249 Kč

PRACOVNÍ SEŠIT PRO DĚTI SPOJUJE TÉMA DOPRAVNÍCH PROSTŘEDKŮ S ROZVOJEM VYJADŘOVACÍCH SCHOPNOSTÍ.

Kam jede vlak? Koho veze autobus? Kam doletíme letadlem? Spousta otázek a k nim pracovní listy ke společnému povídání, ale také k vyplňování.

V první části pracovního sešitu najdete pracovní listy určené k přiřazování a třídění obrázků, které spolu souvisejí. Jsou zaměřeny na pochopení kontextu jazyka, cvičení sluchové paměti, kdy si děti mají zapamatovat instrukci (např. „Ukaž mi malé červené auto.“)

Úkoly ve druhé části sešitu jsou zaměřeny na pochopení systému tvorby vět a na popis obrázku. Pomocí koráلكových schémat dětem představujeme, jak je věta tvořena. Témata na podporu jazykového citu představují doplňování říkadel rýmujícími se slovy nebo tvoření zárobnělin, např. ruka - ručička. Ve třetí části jsou témata rozvíjející vyjadřovací schopnosti dítěte, jako jsou krátké příběhy k vyprávění. V knize jsou zařazeny také komunikační hry na rozvoj interakce dítěte a rodiče.



DALŠÍ KNIHY AUTORKY:

Mluv se mnou

Není hláska jako hláska



Mgr. Kateřina Slezáková

vystudovala PedF UK, obor speciální pedagogika se zaměřením na logopedii a surdopedii. Pracuje jako klinická logopedka.

Kateřina Šafářová a kol.

Fufi a její kamarádi

Cvičení pro rozvoj řeči

Ilustrace Irena Sojková



978-80-262-2088-6, brož., 80 s., 269 Kč

Barevné pracovní listy jsou zaměřené na rozvoj řeči především u dětí s vývojovou dysfázií a na děti s odlišným mateřským jazykem. Využít je ale mohou rodiče, logopedi a pedagogové MŠ i u běžných dětí. Každý pracovní list obsahuje metodický pokyn, jak s listem pracovat a co je cílem uvedených cvičení.

Postavy všetečné lišky, holčičky a chlapce v pracovních listech děti provází okolním světem a společně tak objevují věci z jejich každodenního života. Zábavnou formou tak u dětí rozvíjí oblasti, jako je porozumění řeči, produkce řeči, zrakové vnímání, sluchové vnímání, a podle těchto oblastí je kniha i rozdělena. Jednotlivé oblasti obsahují cvičení od nejjednodušších (pro děti s těžší formou dysfázie či v mladším věku) po složitější. Lze si vybrat úroveň cvičení dle potřeby a zároveň je procvičovat více oblastí najednou.



K TÉMATU:

Pověz mi to obrázkem
Učíme se protiklady



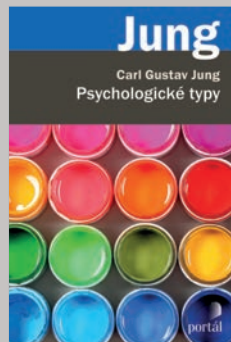
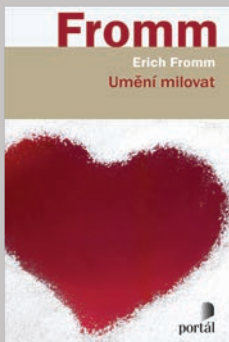
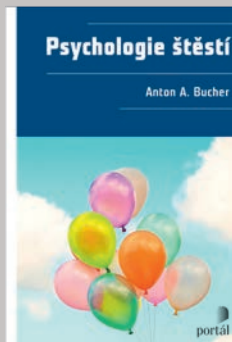
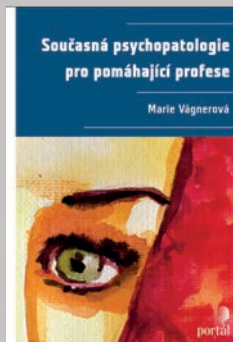
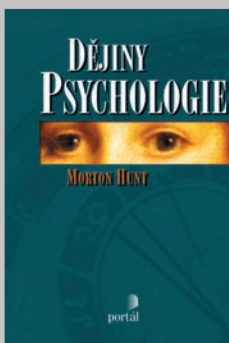
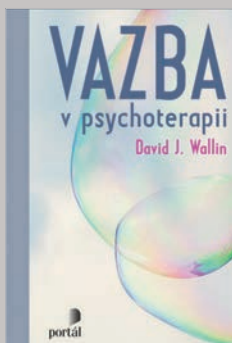
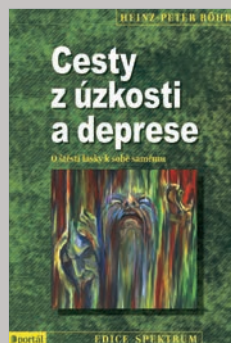
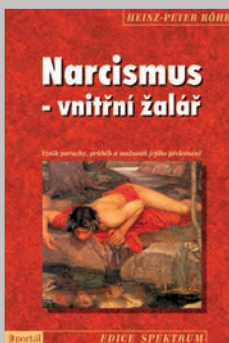
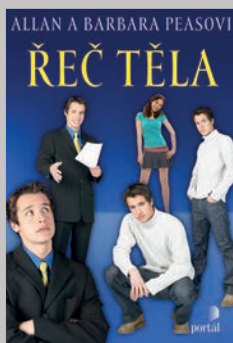
Kateřina Šafářová

pracuje jako klinický logoped ve VFN v Praze na Foniatričké klinice, která poskytuje rehabilitační pobyty dětem s vývojovou dysfázií. Na knize spolupracovala s **Denisou Strobellovou** a **Michaelou Chotěborovou**, která minulý rok vydala odbornou publikaci *Vývojová dysfázie: Průvodce pro rodiče a další zájemce o tuto problematiku*.

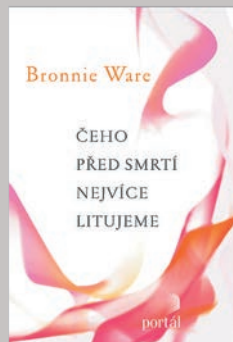
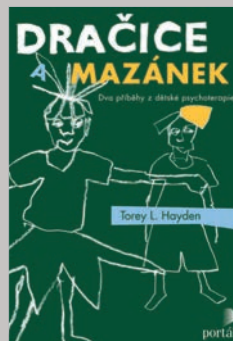
Irena Sojková

je vystudovaná výtvarnice a pedagožka. Ilustračně spolupracovala např. na knize *Dveře do pohádky* nebo *Haakon a Luna*.

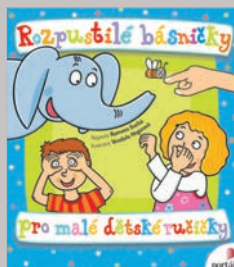
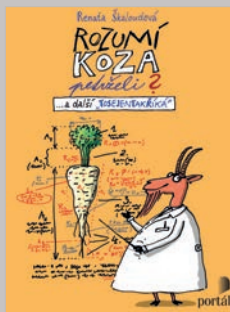
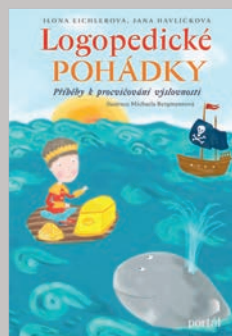
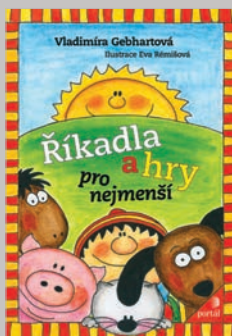
TOP Pro odborníky



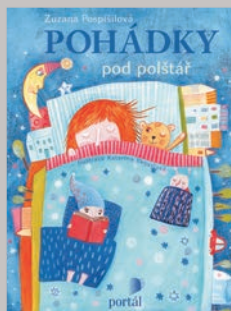
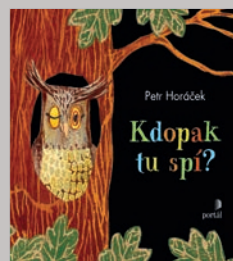
Nejprodávanější tituly



TOP pro děti



TOP Pro děti



JEDNATEL:

Mgr. Martin Bedřich, Ph.D.
bedrich@portal.cz

VEDOUcí VÝROBY:

Kateřina Tvrdá
tvrda@portal.cz

VEDOUcí OBCHODU:

Mgr. Milan Miškařík
miskarik@portal.cz

ASISTENTKA REDAKCE:

Ilona Tůmová
tumova@portal.cz

VEDOUcí MARKETINGU:

Bc. Kateřina Kokešová
kokesova@portal.cz

**ŠÉFREDAKTOR KNIŽNÍ REDAKCE
A VEDOUcí ČASOPISŮ:**

Mgr. Martin Bedřich, Ph.D.
bedrich@portal.cz

PORTÁL, s. r. o.

Klapkova 1867/2, 182 00 Praha 8

tel.: 283 028 111, e-mail: naklad@portal.cz

OBJEDNÁVKY A NÁKUP KNIH

tel.: 283 028 203
(jednotlivci)

tel.: 283 028 202 a 206
(knihkupci)
e-mail: obchod@portal.cz

**KNIHKUPECTVÍ PORTÁL PRAHA
PO-PÁ 9.00-18.00 HODIN**

Jindřišská 30, 110 00 Praha 1
tel.: 224 213 415
knpraha@portal.cz

Klapkova 2, 182 00 Praha 8
tel.: 283 028 203
knklapkova@portal.cz

E-SHOP:

<https://obchod.portal.cz>
tel.: 283 028 205

OBCHODNÍ ZÁSTUPCI:

Jan Kubánek (Praha a Čechy)
kubanek@portal.cz | tel.: 724 635 654

Pavel Těthal (Praha a Čechy)
tethal@portal.cz | tel.: 724 635 656

Michal Jančařík (Morava - knihkupci)
jancarikm@portal.cz | tel.: 724 635 655

Jan Krchov (pro školy)
krchov@portal.cz | tel.: 724 635 669

SLOVENSKO

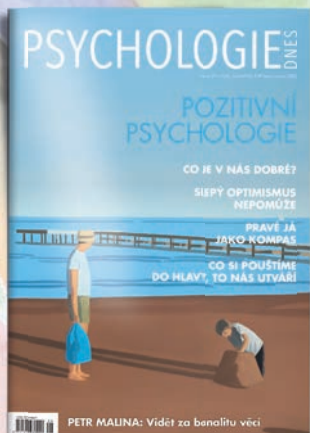
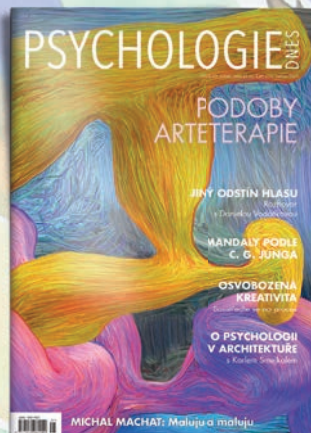
Portál Slovakia
PaedDr. Nadežda Čabiňáková
Horská 810, Horný Slavkov,
059 91 Velký Slavkov
portalslovakia@portalslovakia.sk
tel.: 00421 910 995 655

E-SHOP:

<https://www.portalslovakia.sk>

PSYCHOLOGIE DNES

O PSYCHOLOGII ODBORNĚ I OTEVŘENĚ



RODINA A ŠKOLA, INFORMATORIUM 3-8

MĚSÍČNÍKY PRO RODIČE I UČITELE



VÍCE NA

NAKLADATELSTVI.PORTAL.CZ/CASOPISY