

# ROZWÓJ

JAK WSPÓŁPRACOWAĆ Z ŁASKĄ?





Monika i Marcin Gajdowie

# ROZWÓJ

JAK WSPÓŁPRACOWAĆ Z ŁASKĄ?



Na okładce:

Motyw z posadzki katedry pw. Najświętszej Marii Panny w Chartres (Francja) – labirynt symbolizujący wędrówkę wewnętrzną człowieka.

Imprimatur

Kuria Metropolitalna Szczecińsko-Kamieńska

nr 1/2013 z dnia 18.02.2013 r.

d.m.s. ks. kan. dr Piotr Skiba, Wikariusz Biskupi

ks. dr Lucjan Chronchol, cenzor

Copyright © 2012, Szczecin by Monika i Marcin Gajdowie

ISBN 978-83-934157-1-7

Wydawca:

Pro homine Marcin Gajda

Bolechowo 14

72-100 Goleniów

mm@gajdy.pl

Opracowanie, druk i oprawa:

[www.printshop.szczecin.pl](http://www.printshop.szczecin.pl)

Zamówienia:

[www.gajdy.pl](http://www.gajdy.pl)

*Naszym ukochanym dzieciom:  
Pawłowi, Miriam, Jakubowi i Tymoteuszowi,  
abyście szli i owoc przynosili...*



## ZAPROSZENIE

Ale nam się przydarzyło! Jesteśmy ludźmi! Istotami niezwykłymi, bo żyjącymi na styku świata ducha i materii. Ciało każdego z nas zbudowane jest z aminokwasów, podobnie jak ciało jaszczurki, motyla lub wieloryba. Pocimy się, odżywiamy i wydalamy, wypadają nam włosy, tyjemy lub chudniemy, łamiemy sobie kości. Czasem ciało odczuwa ból, czasem czuje się dobrze, jednak od pewnego momentu starzeje się nieustannie, aż w końcu umiera i rozsypuje na miliardy atomów. Gdyby zależało nam wyłącznie na tym, by się najeść, napić i zaspokoić instynkt przedłużania gatunku, biologia wystarczałaby do tego, by wytłumaczyć sens naszej egzystencji. Jednak tak nie jest!

Istnieją dziwne miejsca, zwane galeriami sztuki, które wypełniliśmy czymś, co nie ma żadnego zastosowania z punktu widzenia zwykłego zwierzęcia. Wytwarzamy dźwięki, które nazwaliśmy muzyką, i to również nie ma żadnego praktycznego celu. Budujemy dziwne budowle, w których nikt nie mieszka, a przychodzimy tam, by czynić coś, co nazwaliśmy modlitwą. Przede wszystkim jednak, niektórzy z nas są gotowi oddać życie z miłości do nieprzyjaciół, a to zaprzecza instynktowi przetrwania. Ten absurdalny krok nie daje się wytłumaczyć teorią Darwina.

Należymy więc także do porządku nadprzyrodzonego, ponadnaturalnego, do świata ducha, a wyraża się to przede wszystkim poprzez naszą zdolność do miłości i wrażliwość na piękno. Tylko człowiek potrafi wrzucić się do łez, czytając wiersz. Tylko

człowiek, bez żadnego wyraźnego celu, wchodzi na wierzchołek jakiejś góry. Tylko człowiek może całkowicie bezinteresownie obdarowywać drugiego.

Być może czytaliście kiedyś fragment z Ewangelii mówiący o tym, że Królestwo Niebieskie podobne jest do kobiety, która włożyła zakwas w trzy miary mąki<sup>1</sup>. Ewangeliczną przypowieść można odnieść do ludzkiej natury. Każdy człowiek posiada trzy sfery: ducha, psychikę i ciało. Każda z tych sfer jest ważna i wpływa na dwie pozostałe. Są one niczym trzy miary mąki – trzeba w nie włożyć zakwas, aby się wszystko zakwasiło. Dopiero wtedy będzie można wypiec chleb, który kogoś nakarmi. Tym ewangelicznym zakwasem jest łaska Boża, z którą możemy świadomie współpracować, podejmując pracę nad sobą.

Łaska! Właśnie padło TO słowo. Nie powinniśmy go przeoczyć. Jeśli bowiem chcemy pisać o rozwoju w ujęciu chrześcijańskim, powinniśmy zwrócić się do łaski – tajemniczej siły, nieskończonej łagodnej, a zarazem stanowczej. Niewidocznej, lecz wszędzie obecnej, która nieustannie pragnie popychać nas ku miłości. To ona wylewa się nadobficie, cierpliwie czekając na odpowiedź człowieka. Łaska całkowicie pozbawiona przemocy i autorytaryzmu. Przyzywa, nie przymuszając: „Możesz, możesz, możesz... Więcej, wyżej, szerzej, głębiej<sup>2</sup>... Możesz mieć udział w życiu Tego, od Którego wszystko pochodzi...”.

Łaska to nadprzyrodzone udzielanie się Boga człowiekowi<sup>3</sup>. To ona stoi u początków naszego rozwoju. Jeśli chcemy się roz-

---

<sup>1</sup> Por. Mt 13,33. Wszystkie cytowane fragmenty podawane są za Biblią Tysiąclecia.

<sup>2</sup> Por. Ef 3,18.

<sup>3</sup> „Łaska to trwały **stan nadprzyrodzonej łączności z Bogiem. Jest to nadprzyrodzone udzielanie się Boga człowiekowi** jako stworzeniu rozumnemu i wolnemu, dzięki czemu człowiek już obecnie, w życiu doczesnym, choć w sposób ukryty i nieodczuwalny, uczestniczy w życiu Boga Trójjedynego (J 6,57; Ef 2,18) oraz ma zapewnione osiągnięcie zbawienia, czyli ostatecznego zjednoczenia z Bogiem w wieczności (1 Kor 13,12; 1 P 1,3n; 1 J 3,2).” *Łeksykon duchowości katolickiej*. Praca zbiorowa pod red. ks. Marka Chmielewskiego, Wyd. „M”, Lublin–Kraków 2002, str. 471. Pokreślenia autorów.



CZĘŚĆ PIERWSZA

**„KIM JESTEM?”**

# I.

## CEL ROZWOJU CZŁOWIEKA

Podobnie jak nie można postawić domu bez fundamentu, tak nie można świadomie podjąć własnego rozwoju, jeśli się nie wie, do czego ten rozwój ma prowadzić. Jezus zapytany o najważniejszą zasadę życia bez wahania wskazał na przykazanie miłości<sup>7</sup>. Wybrał je spośród sześciuset czterestu przykazań Tory jako to, które nadaje właściwy kierunek życiu ludzkiemu. W ujęciu chrześcijańskim człowiek istnieje po to, by miłować i spełnia się dopiero wtedy, gdy miłuje.

CELEM ROZWOJU CZŁOWIEKA  
JEST MIŁOŚĆ.

Można sobie postawić pytanie: dlaczego właśnie miłość została postawiona jako cel rozwoju człowieka? Odpowiedź podają mistycy: ponieważ Bóg jest miłością, a człowiek ma się zjednoczyć z Bogiem. Celem życia człowieka jest Bóg. Tę niesamowitą perspektywę rysuje przed nami duchowość! **Pełny rozwój człowieka wyraża się tym, że człowiek miłuje jak Bóg, mając udział w Jego wewnętrznym życiu**<sup>8</sup>. A więc wszystko, co służy naszemu ostatecznemu celowi (być jedno z Bogiem w miłości), popycha nas we „właściwą stronę”. Św. Jan od Krzy-

<sup>7</sup> Por. Mt 22,36–37.

<sup>8</sup> W teologii nazywamy ten stan „zjednoczeniem przebóstwającym”.

za powiedział, że pod koniec życia będziemy sądzeni z miłości. Sąd ostateczny nie musi być rozumiany jak coś zewnętrznego. Odrzucając rozwój ku miłości, sami narażamy się na cierpienie. Całkowite odrzucenie miłości umieszcza człowieka w piekle. Również z punktu widzenia psychologii przykazanie miłości jest dla człowieka najzdrowsze. Kto zmierza ku dojrzałej miłości, automatycznie staje się człowiekiem bardziej zintegrowanym i coraz zdrowszym emocjonalnie.

*Nieuwzględnianie w terapii miłości, jako celu rozwoju człowieka, spowalnia zdrowienie lub wręcz szkodzi procesowi terapeutycznemu, ponieważ bardzo często pacjent znalazł się w potrzebie terapii właśnie dlatego, że od miłości się oddalił. Każde zaburzenie emocjonalne, a niejednokrotnie i psychiczne (za wyjątkiem tych, których podłożem są zaburzenia biochemiczne), można rozpatrywać w perspektywie zakłócenia porządku miłowania. Neurotyk „kochając” siebie i innych w sposób nieuporządkowany, szkodliwy dla siebie samego i swego otoczenia. W terapii chodzi nam więc o to, by człowiek podjął rozwój ku dojrzałej miłości. Jeśli tak się stanie, symptomy choroby miną, ponieważ pojawiają się one dlatego, że człowiek zszedł z właściwego kierunku życia. Uważamy, że objawy służą temu, by chorego na ten właściwy kierunek rozwoju (ku dojrzałej miłości) naprowadzić, a więc mają funkcję jak najbardziej pozytywną. Emocjonalność nie została nam dana po to, by nas męczyć lub upokarzać, lecz po to, by nas prowadzić we właściwą stronę.*

Ostatecznym celem rozwoju jest miłość. Wobec tego każdy cząstkowy rozwój: fizyczny, emocjonalny, materialny, intelektualny, artystyczny czy religijny ma sens o tyle, o ile przybliży nas do celu najważniejszego. Jeżeli praca nad sobą i doskonalenie w jakiejś dziedzinie nie służy miłości, wówczas z naszego (chrze-

## II. CZYM JEST MIŁOŚĆ

Skoro rozwój ma nas prowadzić ku miłości, potrzebujemy zrozumieć, czym jest miłość. Po czym możemy poznać, że mamy do czynienia z miłością? W jaki sposób miłość oddziałuje na tego, ku któremu jest skierowana?

Jeśli Bóg jest miłością, to próba podania jej definicji przekracza ludzkie możliwości. Dla naszych potrzeb wydobydziemy pewien aspekt miłości i podamy własną definicję, mając pełną świadomość jej niedoskonałości. Brzmi ona następująco:

MIŁOŚĆ JEST AKTEM SKIEROWANYM  
KU DOBRU CZŁOWIEKA.

Spróbujemy przyjrzeć się teraz bliżej temu, co ta definicja oznacza.

### 1. **Miłość jest aktem...**

Miłość jest aktem, czyli konkretnym działaniem, które może być podjęte lub też nie. **Miłość nie jest uczuciem**, z którym bardzo często jest mylona. Miłość może być podtrzymywana przez różne uczucia i to nie tylko te przyjemne (np. uczucie przyjaźni, zakochania, serdeczności), ale także przez te powszechnie uznawane za „negatywne” (np. gniew, zazdrość). O tym, czy uczucie

poruszy człowieka ku miłości, decyduje wola i rozum, gdy tych zabraknie, bardzo często mamy katastrofę...

Miłość może się jednak wyrażać poprzez uczucie. Oczyszczona i właściwie przeżywana emocjonalność idzie w parze z miłością. W miarę jak postępujemy w rozwoju, coraz rzadziej musimy działać wbrew uczuciom. Coraz częściej zdarza nam się w jednym akcie miłować i czuć miłość.

Zastanówmy się teraz: czym posługuje się miłość? Jakie akty należą do porządku miłości? Na czym polega jej działanie? Można powiedzieć, że miłość, podobnie jak ptak, ma dwa skrzydła. Potrzebuje ich obydwu, żeby lecieć do celu – pierwszym skrzydłem jest afirmacja, a drugim wymaganie.

MIŁOŚĆ WYRAŻA SIĘ PRZEZ  
AFIRMACJĘ I WYMAGANIE.

Afirmacja płynie z najgłębszych poziomów duszy. Tylko ten, kto ma serce prawdziwie kochające i zanurzone w Bogu, potrafi autentycznie afirmować. Miłość pozwala drugiemu doświadczyć **subiektywnie**, że jest miłowany. Gdy afirmacja jest rzeczywistością, dokonuje się na wszystkich poziomach ludzkiej natury: fizycznym, emocjonalnym i duchowym. Serca nie da się oszukać – prawdziwa afirmacja to coś więcej niż wypowiedziane mechanicznie słowo lub gest czyniony na polecenie rozumu. Afirmacji nie można wyćwiczyć. Jest darem, zarówno dla tego, kto afirmuje, jak i dla tego, kto jest afirmowany. Wyraża się w czułym spojrzeniu, geście, słowie, czasem w milczeniu. **Prawdziwa afirmacja jest doświadczeniem mistycznym**: zaskakuje, zarówno tego, kto kocha, jak i tego, kto jest kochany. Tak naprawdę, tym, który afirmuje jest Bóg, my jedynie stwarzamy przestrzeń dla Jego miłości. Afirmacja jest czymś pięknym i przyjemnym, wzruszającym i poruszającym do głębi.

### III. JA FAŁSZYWE

Po grzechu pierwotnym wszyscy znajdujemy się w swoim nieporządku, polegającym na oderwaniu od Miłości. Nawet jeśli mieliśmy najwspanialszych rodziców, nie potrafili oni kochać tak, jak kocha Bóg. Wszyscy rodzice popełniają wobec swych dzieci mniejsze lub większe błędy i choćby nieświadomie, i nie ze złej woli, to jednak je ranią. Od urodzenia nie byliśmy przez ludzi kochani na miarę potrzeb naszego serca.

Co musi czuć mała dziewczynka, która dowiaduje się, że tata odszedł do innej pani? Co musi czuć chłopiec molestowany przez własną matkę? Co czuje dziecko, gdy na oczach wszystkich sąsiadów musi przyprowadzić pijanego rodzica do domu? Co przeżywa dziecko bite lub kochane warunkowo (za coś lub po coś), które nie usłyszy nigdy słów pełnych miłości? Co musi przeżywać dziecko wyśmiane przy całej klasie lub odrzucone przez rówieśników? Co czuje dziecko, gdy ma wrażenie, że jest mniej kochane lub gorzej traktowane przez rodziców niż pozostałe rodzeństwo?

Może nie przeżyliśmy w swoim dzieciństwie takich dramatów jak alkoholizm, rozwód rodziców, przemoc fizyczna czy molestowanie, ale nawet drobna sprzeczka rodziców potężnie zaburzała nasze poczucie bezpieczeństwa. Wystarczy sobie wyobrazić, co byśmy poczuli, gdyby nagle okazało się, że jedność Trójcy Świętej się rozpada? Jak bardzo zachwiałyby to naszym

światem, gdybyśmy się dowiedzieli, że Bóg nie jest miłością, że jest egocentryczny i podzielony? A tak właśnie czuje się dziecko, gdy dwie najbliższe mu osoby zaczynają ze sobą walczyć.

Każdy z nas musiał sobie jakoś radzić w niekorzystnych warunkach, w jakich się znalazł. Stworzeni z miłości i dla miłości napotkaliśmy wszyscy rzeczywistość odbiegającą od świata idealnego. **Aby przetrwać, dziecko musi wytworzyć specyficzny mechanizm obronny, polegający na „niewidzeniu” tego, co się dzieje.** Dziecko zaczyna zachowywać się w charakterystyczny sposób, przybiera określone strategie i zaczyna funkcjonować na odruchu emocjonalnym, pozwalającym mu przeżyć. W skrajnej sytuacji dziecko mogłoby przestać się rozwijać lub nawet umrzeć, gdyby nie wytworzyło mechanizmu obronnego. Na początku jest więc on czymś niezbędnym, ratującym życie, jednak w wieku dorosłym zaczyna przeszkadzać i prowadzi do negatywnych konsekwencji. To, co kiedyś pozwalało się ukryć, staje się więzieniem, z którego bardzo trudno się wydostać. **Mechanizmy obronne nabyte w dzieciństwie i wynikające z nich, specyficzne obronne funkcjonowanie emocjonalne, intelektualne i społeczne człowieka, będziemy nazywać JA FAŁSZYWYM<sup>20</sup>.**

---

<sup>20</sup>Mechanizmy obronne JA FAŁSZYWEGO opisujemy szerzej w rozdziale „Typologia osobowości”.

## IV. POCZUCIE WARTOŚCI

Często się słyszy, że ktoś „ma niskie poczucie wartości” i powinien nad nim „popracować”. Słyszemy, że dzięki terapii ktoś „podniósł” to poczucie lub przeciwnie – komuś „spadło poczucie wartości”, na przykład po tym, jak nie zdał egzaminu. Czy jednak określenia te są poprawne? Czy poczucie wartości może rosnąć lub maleć?

W naszym przekonaniu tak nie jest. Pracując z ludźmi odkryliśmy, że określenie „niskie lub wysokie poczucie własnej wartości” nie jest do końca poprawne, podobnie jak nie można być „mniej lub więcej w ciąży”.

POCZUCIE WARTOŚCI  
TO COŚ „ZERO – JEDYNKOWEGO”:  
ALBO MAM KONTAKT Z WŁASNĄ  
WARTOŚCIĄ (JA PRAWDZIWE), ALBO GO NIE  
MAM WCALE (JA FAŁSZYWE).

Za nieprawidłowe uważamy również określenia typu: „budowanie własnej wartości”. Owszem, jeśli ktoś funkcjonuje w obszarze JA FAŁSZYWEGO, to nie stykając się z własną wartością, musi ją niejako „budować”, ale ta „konstrukcja” jest tak krucha, jak kruchy jest dom budowany na piasku. Na niestabilnym podłożu można postawić nawet pałac lub bunkier (i tak niektórzy rzeczywiście funkcjonują), jednak nigdy nie będzie on



miął trwałości ze względu na słabość fundamentu (JA FAŁSZYWE). **Na poziomie JA PRAWDZIWEGO nie potrzeba niczego budować – człowiek po prostu styka się z własną wartością. Z tego poziomu doświadczamy, że nasza wartość jest nieskończona, ponieważ wynika z samego aktu stwórczego Boga, który chciał nas dla nas samych.** Człowiek żyjący w świadomości tej prawdy nie potrzebuje nikomu udowodniać swojej wartości, bo jest nieustannie afirmowany od wewnątrz przez Miłość, która go stwarza.

Wartości człowieka nie można ani pomniejszyć ani powiększyć, nie potrzeba też nad nią pracować. Można mieć kontakt z własną wartością lub go nie mieć. Podobnie jak złoto jest złotem bez względu na to, czy znajduje się na palcu czy w błocie, tak człowiek może żyć, mając doświadczenie swego piękna i zgodnie z tym, do czego jest powołany. Może też zupełnie nie znać swej wartości, co często prowadzi do życia poniżej własnej godności. Nie zdołamy wyprodukować złota<sup>24</sup>, potrzebujemy je odszukać. Każdy z nas ma w sobie bezcenny kruszec, ale nie każdy ma do niego dostęp.

**Z punktu widzenia dostępu do własnej wartości, rozwój nie ma charakteru wzrostu liniowego, lecz polega na „przeskakiwaniu” z JA FAŁSZYWEGO na JA PRAWDZIWE** („z piasku na skałę, z piasku na skałę” i tak dalej). Zdarza się, że ktoś żyje wyłącznie na JA FAŁSZYWYM i wyprowadzenie go na stały ląd trwa bardzo długo. Na początku mamy do czynienia z krótkimi przebłyskami kontaktu z rzeczywistością, trwającymi zaledwie sekundy lub minuty. Jeśli jednak człowiek jest zdeterminowany, zaczyna funkcjonować w JA PRAWDZIWYM coraz częściej. Wtedy ma pełen kontakt z własną wartością. Czasem udaje mu się utrzymać w tym stanie parę dni. Jednak trudności

---

<sup>24</sup>Istnieje możliwość wyprodukowania złota z rtęci – da się to osiągnąć wewnątrz reaktorów atomowych i cyklotronów. Jednak jest to zupełnie nieoptyczne...

CZĘŚĆ DRUGA

**„PRACA NAD SOBĄ”**

# I. POZNAĆ SIEBIE

**„Trzeba poznać siebie, wydobywać wszystko z podświadomości, żeby wszystko było proste i jasne”** – być może niektórzy przypisałiby autorstwo tych słów jakiemuś słynnemu psychoanalitykowi, a jednak wypowiedział je ktoś zupełnie inny. Zalecenia te podał młody ksiądz, Karol Wojtyła<sup>34</sup>. Rzeczywiście, rozwój wewnętrzny wymaga poznania samego siebie i przyjęcia prawdy o sobie. Teologia nazywa to „poznanie” pokorą, w psychologii określamy je „wglądem”.

Jeśli chcemy się rozwijać, mamy pewną walkę do stoczenia. Przeciwnik ukrywa się przed nami; chce nas zaskoczyć i jak partyzant atakuje, sam pozostając w ukryciu. Tym przeciwnikiem jest JA FAŁSZYWE i aby go zwyciężyć, trzeba poznać jego strategię. Potrzebujemy poznać strukturę pięknięcia, które w sobie nosimy, by dobrać jak najskuteczniejsze środki zaradcze. Docieranie do prawdy o sobie wymaga determinacji, odwagi oraz dyspozycyjności intelektualnej, która wyraża się w gotowości usłyszenia czegoś trudnego, przyjęcia innego myślenia, odmiennego od tego, co przez tyle lat uznawaliśmy za prawdziwe. Gdy Jezus rozpoczął swoją działalność, wołał: „Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię”. W oryginale greckim Nowego Testamentu zdanie to brzmi dobitniej: „Zmieniajcie myślenie i wierzcie w Ewange-

---

<sup>34</sup>Wanda Półtawska, *Beskidzkie rekolekcje. Dzieje przyjaźni księdza Karola Wojtyły z rodziną Półtawskich*, Edycja Świętego Pawła, 27 lutego 2009, str. 48.

lię”. Doświadczenie pokazuje, że gotowość do zmiany myślenia ma niewiele osób.

Już samo poznanie siebie jest niezwykle uwalniające! Kiedy ten sam Karol Wojtyła, już jako papież, został zapytany o to, które zdanie z Biblii jest dla niego najważniejsze, odpowiedział cytując Ewangelię św. Jana: „**Poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli**”<sup>35</sup>. Dokładnie o tym mówimy. Dzięki poznaniu struktury swego JA FAŁSZYWEGO, zaczynamy wyłapywać myśli, postawy, działania i osądy, które są mechanizmami obronnymi, oddzielającymi nas od rzeczywistości. Niektórzy przeżywają szok, gdy orientują się, że niemal cały ich kierunek życiowy czerpał inspirację z JA FAŁSZYWEGO. Odzyskiwanie „niepodległości wewnętrznej” kosztuje człowieka wiele bólu, lecz ten ból przestaje być istotny wobec radości z odzyskania samego siebie<sup>36</sup>.

WGLĄD JEST Z REGUŁY NIEPRZYJEMNY,  
A NA POCZĄTKU BARDZO NIEPRZYJEMNY.

Jest także niemal regułą odruchowe zaprzeczanie (czasem bardzo gwałtowne) temu, co zaczynamy widzieć. Oko jest tak zbudowane, że całą siatkówkę pokrywają światłoczułe komórki: czopki i pręciki. Jest jednak miejsce na siatkówce, które nazywamy plamką ślepą<sup>37</sup> (można udowodnić jej istnienie poprzez proste doświadczenie optyczne). Choć plamka ślepa znajduje się niemal na środku siatkówki, nie mamy świadomości jej istnienia, ponieważ drugie oko kompensuje braki w obrazie. **Mózg nie widzi, że nie widzi.** W podobny sposób jesteśmy ślepi na własne mechanizmy obronne (przypomnijmy, że na początku pełniły

<sup>35</sup>J 8,32.

<sup>36</sup>W pierwszej części trylogii „Matrix”, będzie to bolesny moment odłączenia głównego bohatera od wirtualnego, fałszywego świata, w którym żył, nie mając o tym pojęcia.

<sup>37</sup>Plamka ślepa to miejsce, gdzie nie ma wcale czopków i pręcików, tu z siatkówki odchodzi w stronę mózgu nerw wzrokowy.

## II. UCZUCIA

Wiedza na temat zjawisk emocjonalnych jest coraz większa, jednak ciągle zdarzają się ludzie, którzy dzielą uczucia na negatywne i pozytywne, co często wiąże się z nadawaniem im znaczenia moralnego (uczucia grzeszne – niedopuszczalne oraz uczucia moralne – dopuszczalne). Niekiedy za pozytywne uważa się te uczucia, które są dla nas w odbiorze przyjemne (np. radość, spokój, miłość), a za negatywne te, które w odbiorze są nieprzyjemne (np. gniew, zazdrość czy lęk). Czasem spotykamy się z poglądem, że niektóre z uczuć są szkodliwe dla ich „właściciela”.

NIE MA UCZUĆ POZYTYWNYCH LUB  
NEGATYWNYCH. UCZUCIA NIE MAJĄ  
WARTOŚCI MORALNEJ. ZNACZENIE  
MORALNE MAJĄ CZYNY PODEJMOWANE  
POD WPŁYWEM UCZUĆ.

*Jeśli się zdarzy, że ktoś z naszych rozmówców obstaje przy tym podziale, prosimy go, aby podał jakieś uczucie, które uważa za „pozytywne”.*

*Weźmy na przykład radość. Narkoman uzależniony od heroiny poczuje radość, gdy będzie mieć już zapewnioną codzienną dawkę narkotyku. „Miłość” z kolei będzie czuł kochanek jadący*

do swej kochanki. I może nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie fakt, że ona ma męża i troje dzieci, a on jest księdzem. I w ten oto sposób „uczucia pozytywne” jakoś przestają być pozytywne...

Co jednak z gniewem, zazdrością, lękiem? Czyż niektóre z tych uczuć, które nazywamy „negatywnymi”, nie są nawet w katechizmie wymieniane jako grzechy główne? Jak zatem je traktować?

Zastanówmy się chwilę nad gniewem... Gdyby odczuwanie gniewu było grzechem, jak wytłumaczyć sytuacje opisane w Ewangelii, w których Jezus czuł gniew<sup>41</sup>. A zazdrość? Czy nie słyszeliście sformułowania o „zazdrosnej miłości Pana Zastępów”? A lęk? Czy nie chcielibyście czuć lęku w momentach niebezpiecznych dla waszego zdrowia i życia?

Bardzo nam zależy na tym, aby nasi rozmówcy zrozumieli, że każde uczucie, nawet to powszechnie uznawane za nieprzyjemne, ma do spełnienia jakieś ważne zadanie. Gniew na przykład jest motorem rozwoju i bywa niezbędny dla utrzymywania relacji (wbrew powszechnie panującym opiniom, jeśli w relacji nie pojawia się gniew, bardzo często nie jest to objaw jedności, lecz śmierci związku). Gniew daje siłę życiową i pozwala stawiać granice oraz bronić wartości. Zazdrość, z kolei, również może pobudzać nas do rozwoju, a także do tego, aby afirmować osiągnięcia innych. Opinia wypowiedziana pod wpływem dobrze przeżywanej zazdrości: „Zazdroszczę twego osiągnięcia! Musiałeś się wiele napracować! Też chciałbym kiedyś w przyszłości osiągnąć coś takiego!” brzmi bardzo pięknie i jest wyrazem podziwu i szacunku dla czyjejs pracy. Wiele osób w fatalny sposób traktuje swoje emocje seksualne – nie cieszy się nimi,

---

<sup>41</sup> „Wszedł znowu do synagogi. Był tam człowiek, który miał uschlą rękę. A śledzili Go, czy uzdrowi go w szabat, żeby Go oskarżyć. On zaś rzekł do człowieka, który miał uschlą rękę: «Stań tu na środku!». A do nich powiedział: «Co wolno w szabat: uczynić coś dobrego czy coś złego? Życie ocalić czy zabić?» Lecz oni milczeli. Wtedy **spojrzawszy wkoło po wszystkich z gniewem**, zasmucony z powodu zatwardziałości ich serca, rzekł do człowieka: «Wyciągnij rękę!». Wyciągnął, i ręka jego stała się znowu zdrowa.” (Mk 3,1–5).

### III. RELACJA Z RODZICAMI

Czasem mówimy o duchowości nazaretańskiej, myśląc o życiu w ukryciu i prostocie na wzór Świętej Rodziny. Jednak o Nazarecie można także mówić w kontekście trudności, jakie napotkał Jezus w rodzinnym miasteczku. Zbawiciel „miał kłopoty” z Nazaretem: w Ewangelii czytamy, że nie mógł tam uczynić żadnego cudu<sup>47</sup>, że jego bliscy podejrzewali Go o chorobę psychiczną<sup>48</sup>. Napięcie sięgnęło szczytu, gdy podczas przemówienia w synagodze, Jezus zaczął wskazywać na siebie jako na Mesjasza, wypominając jednocześnie słuchaczom ich ciasne serca i umysły. Czytamy w Ewangelii, że w gniewie pochwycono Go i chciano strącić z wysokiej góry<sup>49</sup>. Współmieszkańcy Jezusa nie poddawali się Dobrej Nowinie. Nazaret stawiał opór.

Podobną trudność wobec bliskich ze swego dzieciństwa może przeżywać każdy z nas. Wiele całkiem już dorosłych osób doświadcza zadziwiających „uczuć nazaretańskich”. Zdarza się, że szef wielkiego koncernu, umiejący podejmować trudne strategiczne decyzje, zarządzający dużą grupą ludzi, kuli się jak dziecko, gdy zadzwoni „mamusia”. Inna osoba drętwieje na dziedzińcu szkoły podstawowej, do której chodziła. Często zda-

---

<sup>47</sup>Por. Mk 6,5.

<sup>48</sup>Por. Mk 3,21.

<sup>49</sup>Por. Łk 4,16–30.

rza się, że rodzina nie chce zaakceptować zmian, jakie dokonały się w naszym życiu lub sprzeciwia się naszym życiowym wyborom. Bywa, że rodzice jako ostatni przyjmują do wiadomości, że się zmieniliśmy.

Często nie jesteśmy świadomi, że nasze obecne reakcje emocjonalne i postawy, jakie przyjmujemy w życiu, są powiązane z dzieciństwem – naszym „wewnętrznym Nazaretem”, który ciągle opiera się Zbawicielowi.

„UCZUCIA NAZARETAŃSKIE” MAJĄ SWOJE  
ŹRÓDŁO W RELACJACH Z RODZICAMI,  
RODZEŃSTWEM, RÓWIEŚNIKAMI Z LAT  
WCZESNOSZKOLNYCH, A UJAWNIAJĄ SIĘ  
W RÓŻNYCH SYTUACJACH W DOROSŁYM  
ŻYCIU, KTÓRE REZONUJĄ Z NASZĄ  
PRZESZŁOŚCIĄ.

Kobieta opowiada, że zachowuje się agresywnie wobec starszych mężczyzn przypominających jej ojca, który odszedł z domu, gdy była małą dziewczynką; ktoś inny, mający matkę perfekcjonistkę, pracuje bez chwili wytchnienia i nie może się zatrzymać choćby na chwilę odpoczynku; ktoś wpada w niepohamowany smutek, gdy zostanie lekko skrytykowany... Przykłady można by mnożyć w nieskończoność.

**„Emocje nazaretańskie” wyprowadzają nas z równowagi, wprowadzają w izolację i ból, chcąc nas „strącić w przepaść”.** Wielu z nas, choć metrykalnie jesteśmy dorośli, ciągle jeszcze nie opuściło Nazaretu, prowadząc niekończącą się polemikę z rodzicami, czasem już nawet nieżyjącymi. Podejmując świadomy rozwój i pracę nad sobą, warto mieć tego świadomość i zadać sobie pytanie, jaki jest obecnie nasz stosunek do rodziców (niezależnie czy jeszcze żyją, czy już odeszli do wieczności).



## IV. BÓL NEUROTYCZNY A BÓL ROZWOJOWY

Nie chcemy cierpieć i to naturalne. Jeśli tylko możemy, unikamy cierpienia. Słowo „cierpienie” powszechnie kojarzy się z wielkim bólem fizycznym lub emocjonalnym, tutaj będziemy używali tego słowa w nieco innym znaczeniu. **Cierpieniem określimy każdy dyskomfort, który wywołuje całą gamę uczuć nieprzyjemnych i trudnych.** Nie chodzi nam więc koniecznie o intensywny ból. Raczej o coś nieprzyjemnego, czego normalnie chciałoby się uniknąć. W życiu ludzkim mamy do czynienia z różnymi rodzajami cierpienia, my skupimy się na dwóch: dla naszych potrzeb, jedno z nich nazwiemy cierpieniem neurotycznym, a drugie cierpieniem rozwojowym (zbawczym).

DWA RODZAJE CIERPIENIA (BÓLU)  
EMOCJONALNEGO SZCZEGÓLNIIE ISTOTNE  
W PROCESIE ROZWOJU:

1. CIERPIENIE NEUROTYCZNE – NIEZALEŻNE OD NASZEJ WOLI (NIE DO UNIKNIĘCIA).
2. CIERPIENIE ROZWOJOWE (ZBAWCZE) – ZALEŻNE OD NASZEJ WOLI (MOŻNA GO UNIKNAĆ).

**Cierpienie neurotyczne związane jest ze zranieniem i pojawia się niezależnie od naszej woli.** Czasem trwa w nas

na sposób ciągły i nie potrafimy wyraźnie odnaleźć jego przyczyny. Z pewnością jednak ta **przyczyna istnieje i najprawdopodobniej ma umiejscowienie w dzieciństwie**. Może być ono subiektywnie odczuwane jako niezadowolenie z życia, smutek, osamotnienie, brak pokoju, lęk, trudność z wchodzeniem w relacje, wycofanie, brak pewności siebie, wstyd, odrzucenie, poczucie izolacji i tym podobne. Właśnie ten rodzaj cierpienia przyprawia ludzi do gabinetu terapeuty. Pod wpływem takiego cierpienia zaczynamy szukać pomocy u Boga.

Zupełnie inaczej mają się sprawy z **cierpieniem rozwojowym (zbawczym)**. **Tego cierpienia można unikać: wystarczy nie wchodzić w pewne sytuacje**, omijać pewnych ludzi i nie podejmować pewnych działań. O ile cierpienie neurotyczne pojawia się w nas czy chcemy, czy nie, podobnie jak ból zęba, o tyle ten drugi rodzaj cierpienia przypomina wizytę u stomatologa – można jej unikać tak długo, jak się tylko da.

Jest oczywiste, że biorąc środki przeciwbólowe i unikając wizyty u dentysty, nie rozwiązujemy problemu. Jeśli chcemy zmniejszyć ból zęba, powinniśmy wybrać ból związany z wizytą u stomatologa, w przeciwnym razie cierpienie będzie narastać. **Ból leczymy bólem!** Jeśli ktoś chce zmniejszyć swoje cierpienie neurotyczne, będzie musiał podjąć cierpienie rozwojowe – innej drogi nie ma. Kto porusza się w granicach wyznaczonych przez komfort emocjonalny („skoro już jest mi źle, dlaczego mam sobie dokładać?”), czyli nie wchodzi świadomie w ból rozwojowy, jego cierpienie pochodzenia neurotycznego będzie rosło. Kto zrozumie logikę przekraczania siebie, ten stopniowo zacznie doświadczać uwolnienia od cierpienia.

## V. PRACA Z MYŚLAMI

Gdy zaczniemy uważniej przyglądać się temu, co się dzieje w naszej głowie, ze zdumieniem stwierdzimy, że żartobliwe sformułowanie ks. Józefa Tischnera „Ktoś mi myśli” jest jak najbardziej prawdziwe. Panuje nieuświadomione przekonanie, że myśli, po prostu, „są, jakie są i już”. Nie ruszymy jednak dalej, jeśli nie zaczniemy robić porządków w naszym myśleniu. Sporo ludzi „majstruje” przy swojej emocjonalności, nie wiedząc, że to myśl, a nie uczucie, poddaje się naszej woli i wobec tego, można i trzeba zająć się własnym myśleniem.

PRÓBY MODYFIKOWANIA UCZUĆ SĄ DLA  
CZŁOWIEKA SZKODLIWE, NATOMIĄST  
MAMY PRAWO, A NAWET OBOWIĄZEK  
PRACOWAĆ Z MYŚLAMI.

Trzeba koniecznie wybrać, co chcemy myśleć, a nie zgadzać się na to, by nam się „samo” myślało.

Myśli, podobnie jak wybory życiowe, mogą pochodzić z PRAWDZIWEGO lub FAŁSZYWEGO JA. Zdarza się, że ktoś ze zgrozą odkrywa, że niemal wszystko, co do tej pory myślał o sobie, świecie i o relacjach z ludźmi pochodzi z tego drugiego, zatrutego źródła. Przekonania na temat swojej małej wartości lub, przeciwnie, zawyżanie wewnętrznych opinii na swój temat,

przekonania na temat innych ludzi, świata i Boga – wszystko to może być produktem JA FAŁSZYWEGO. Po czym to poznajemy? Weryfikacji dokonujemy sprawdzając zgodność własnych myśli z prawdami uniwersalnymi i prawem naturalnym. Dla chrześcijan będzie to Słowo Boże: czy to, co myślę, jest zgodne z tym, co powiedziałby o mnie, o innych i o świecie Bóg? Jeśli myśli nie zgadzają się z Objawieniem, uznamy je za pochodzące z JA FAŁSZYWEGO. Jeśli są z nim zgodne, określimy je mianem „myślenia prawdziwego”<sup>57</sup>. **W ujęciu psychologicznym „prawdziwe myślenie” prowadzi nas do miłości (rozwoju), w przeciwieństwie do myśli dyktowanych przez JA FAŁSZYWE, które zahamowują nasz rozwój i uniemożliwiają miłość.** W teologii duchowości myśli z JA FAŁSZYWEGO często są określane jako kuszenie.

*Dla wielu szkół terapii pomysł na pracę z myślami jest nie do przyjęcia, ponieważ uważają ją za ingerencję idącą zbyt daleko w życie klienta. Według nich terapeuta powinien zachować postawę neutralności światopoglądowej, ponieważ „prawda jest względna, pacjent konstruuje swój własny świat” itd. Mamy tego świadomość i rozumiemy te założenia.*

**W naszej koncepcji, którą nazwaliśmy chrześcijańską terapią integralną (ChTI), uznajemy istnienie prawdy obiektywnej: świat ma „góre i dół”, istnieje dobro i zło; pewien sposób myślenia jest zdrowy i prawidłowy, a inny nie; pewne postawy życiowe prowadzą nas ku większej miłości i wolności wewnętrznej (rozwój), a pewne zatrzymują nas w miejscu, a nawet nam szkodzą. Według ChTI terapeuta nie powinien się wahać w wykazaniu błędnego myślenia (np. teologicznego czy z dziedziny psychologii).**

*Z naszego doświadczenia wynika, że proces neurotyczny bardzo często oparty jest o błędne rozumienie miłości, relacji*

---

<sup>57</sup>Tu jednak trzeba uważać, ponieważ niektórzy nie są w stanie prawidłowo ocenić co jest, a co nie jest zgodne ze Słowem Bożym. Ludzie bardzo często karmią się fałszywą teologią.

## VI. ROZBIJANIE „JA FAŁSZYWEGO”

Współpraca z łaską wymaga w pewnym momencie radykalnych kroków, mających na celu rozbrojenie mechanizmów obronnych, oddzielających nas od rzeczywistości: od Boga, od nas samych i od naszych bliźnich. Nazywać to będziemy rozbijaniem JA FAŁSZYWEGO. Może się ono odbywać w sposób bierny lub aktywny.

### ROZBIJANIE „JA FAŁSZYWEGO”:

1. BIERNE.
2. AKTYWNE.

#### 1. BIERNE ROZBIJANIE „JA FAŁSZYWEGO”

**Rozbijanie bierne polega na przyłgnięciu do osobistej historii. Oznacza to nie tylko zgodę na wszystko, co przychodzi, ale coś znacznie więcej – współpracę z każdym bez wyjątku wydarzeniem, relacją, stanem wewnętrznym i zewnętrznym, w jakim się znajdujemy.** Choć z pozoru może się to wydawać łatwe, uczciwe wejrzenie w siebie wystarczy, by zdać sobie sprawę, w jak wielu sytuacjach przeżywamy bunt i niezgodę. Zdradza nas nasza myśl i mowa, które bywają pełne goryczy, narzekania, a czasem nawet złorzeczenia. A jeśli one są już nam poddane, zdradzają nas nasze uczucia, które poka-

zują, jak wygląda nasza współpraca z osobistą historią. Nie chodzi oczywiście o to, aby nie widzieć zła i niesprawiedliwości na świecie lub by stać się jakimś niewzruszonym stoikiem. Chodzi o nasze wewnętrzne nastawienie do trudnych wydarzeń.

**Bierne rozbijanie JA FAŁSZYWEGO zaczynamy od tego, że wydarzenia, niesione nam przez życie, przestajemy dzielić na „dobre” i „złe”.** Oczywiście mamy prawo uznawać je za łatwe lub trudne, przyjemne lub nieprzyjemne<sup>66</sup>. Jednak nawet najtragiczniejsze sytuacje możemy przeżywać w taki sposób, że będą nas wewnętrznie rozwijać i ostatecznie służyć naszemu wzrostowi. Bez świadomej decyzji na współpracę z tym, co trudne, bóle, które niesie ze sobą życie, będą nas dezintegrować i wprowadzać w gorycz, żal, pogardę lub nieprzebaczenie.

Odtąd już nie chcę przerzucać odpowiedzialności za to, co się ze mną dzieje, na okoliczności zewnętrzne. Wszystko, co przychodzi, może być łaską. Wszystko może mnie uszlachetniać – nawet (a może zwłaszcza!) sytuacje po ludzku najtrudniejsze.

RZECZY SĄ DLA NAS TAKIMI,  
JAKIMI JE PRZEŻYWAMY.

To od nas zależy, czy trudne wydarzenia przeżyjemy ku wzrostowi i oczyszczeniu, czy też zaczniemy rozpaczać i użalać się nad sobą. **W tych samych, ciężkich warunkach jeden człowiek będzie stawał się świętym, drugi będzie oddalał się od Boga.**

*Podczas wizyty w jednym z klasztorów klauzurowych spotkałiśmy się z dwiema zakonnicami, starszankami w habitach. Gdy się przywitaliśmy, jedna z nich powiedziała do nas ze smutkiem: „Starość nie radość”, na to druga obruszyła się i wykrzyknęła*

<sup>66</sup>Podobnie, jak to było w przypadku uczuć.

## VII. ZMIANY

**Kolejna metoda polegająca na aktywnym rozbijaniu JA FAŁSZYWEGO to podejmowanie zmian.** Zanim to omówimy, zatrzymamy się chwilę nad psychologiczną teorią systemów.

NIEZALEŻNIE CZY TEGO CHCEMY CZY NIE,  
WSZYSCY NALEŻYMY DO STRUKTURY,  
KTÓRĄ MOŻEMY NAZWAĆ SYSTEMEM.

Każdy z nas należy do wielu systemów. System tworzą wszyscy obywatele jednego państwa, pracownicy jakiejś firmy, grupa rekolekcyjna, członkowie wspólnoty itp. Jednym z najważniejszych systemów, do jakich należymy, jest system rodzinny. Każdy z nas ma w swojej głowie specyficzny system intelektualny i ten także wywiera na nas przemożny wpływ. Nasz wewnętrzny system to przekonania wynikające z naszych doświadczeń, spotkań, środowiska, w jakim żyjemy, kraju i kultury, która nas otacza. Gdyby Monika i Marcin Gajdowie urodzili się w Tybecie, prawdopodobnie nie byłiby katolikami. Warto mieć tego świadomość!

Przytoczymy teraz kilka praw systemowych, ponieważ są one dla nas interesujące w kontekście rozwoju.

PRAWA TEORII SYSTEMOWEJ:

1. WZAJEMNA ZALEŻNOŚĆ ELEMENTÓW.
2. SYSTEM BRONI SIĘ PRZED ZMIANĄ.
3. NAJSŁABSZY ELEMENT SPRAWUJE KONTROLĘ W SYSTEMIE.

## 1. WZAJEMNA ZALEŻNOŚĆ ELEMENTÓW

**Zmiana zachodząca w jednym elemencie systemu, wywołuje mniejszą lub większą zmianę u wszystkich pozostałych elementów, wchodzących w jego skład.** Gdybyśmy chcieli to jakoś zobrazować, moglibyśmy odwołać się do przykładu mechanizmu starego zegara, który składa się z wielu kół zębatych, obracających się z różnymi prędkościami. Niektóre koła poruszają się szybciej, inne wolniej, ale zasadniczo żadne z nich nie stoi w miejscu. **Ruch jednego zawsze wywoła ruch pozostałych**, czasem niemal niewidoczny.

## 2. SYSTEM BRONI SIĘ PRZED ZMIANĄ

Opisane przed chwilą prawo wzajemnej zależności nie byłoby może dla nas tak istotne, gdyby nie kolejne, które mówi, że zarówno **system jako całość, jak i poszczególne jego elementy bronią się przed zmianą. Mówiąc krótko: system nie lubi zmian i robi wszystko, aby zostało „po staremu”**. Niechęć do zmiany nie jest świadomym wyborem. Członkowie systemu najczęściej nie zdają sobie sprawy z tego, że robią wszystko, by nic się nie zmieniło.

*Do gabinetu zgłasza się rodzina (babcia, matka, ojciec i dwóch synów) z powodu lęków, na jakie cierpi najmłodsze dziecko, założmy, że ma on na imię Piotruś. Wszyscy przychodzą po to, aby pomóc Piotrusiowi, który ma fobię szkolną i z*



## VIII. TYPOLOGIA OSOBOWOŚCI

Wspomnieliśmy już, że aby podjąć skuteczne działania rozkruszające JA FAŁSZYWE, trzeba najpierw poznać siebie. Pomocą w tym może się okazać typologia osobowości, którą przedstawiamy w tabeli poniżej<sup>72</sup>.

**W pierwszej rubryce znajdziecie numery i typy osobowości**, którym nadaliśmy symboliczne nazwy. Chcemy podkreślić, że nie ma lepszej lub gorszej osobowości. Żadna z nich nie jest bardziej ani mniej uprzywilejowana. Każda niesie typowe dla siebie zagrożenia, ale też każda, gdy podda się łasce, wnosi niezastąpiony koloryt i dar w rodzinę ludzką. Dla poszczególnych typów podaliśmy przykłady świętych, którzy mogą być uznani za reprezentantów danej osobowości.

**W drugiej kolumnie przedstawiamy zdolności, dary i pozytywne cechy dominujące w danej osobowości**. Mogą się one stać charyzmatem tej osoby, ale mogą się także rozwinąć w karykaturę cnoty. Jeśli na przykład ktoś kocha porządek i reguły, może wspaniale organizować życie wspólnoty. Może się jednak także stać skrupulantem nie do zniesienia dla otoczenia w przypadku, gdy zwyciężą w nim mechanizmy obronne JA FAŁSZYWEGO.

---

<sup>72</sup>W dużej mierze opieraliśmy się tutaj na książce Richarda Rohra i Andreea Elberta *Enneagram. Dziewięć typów osobowości* wydanej przez Wydawnictwo WAM.

**W trzeciej kolumnie przedstawiamy grzech główny i wady, które są korzeniem większości grzechów osoby o danym typie osobowości.** To ciekawa i ważna informacja dlatego, że większość ludzi walczy z grzechem dość powierzchownie, nie mając pojęcia, w które miejsce JA FAŁSZYWEGO powinno się „przyłożyć siekierę” pracy nad sobą.

**Mechanizmy obronne stosowane przez JA FAŁSZYWE danego typu osobowości przedstawiamy w rubryce czwartej. W ostatniej zaś proponujemy kierunki pracy wewnętrznej dobrane dla każdej osobowości.**

Rozwój prowadzi do pełni w Chrystusie – każdy święty, niezależnie z jakiego typu osobowości by nie wychodził, staje się podobny do Jezusa, a przez to także i do innych świętych. Osobowość Jezusa zawiera w pełni rozwinięte i zintegrowane w doskonałej harmonii wszystkie typy osobowości. Typologia, jak każdy schemat, porządkuje coś i wyjaśnia, ale może także stać się pokusą! Przestrzegamy czytelników przed zbyt schematyzowaniem siebie, a tym bardziej innych! Może się zdarzyć, że znajdziemy u siebie cechy lub mechanizmy charakterystyczne dla kilku różnych typów. Niech każdy weźmie dla siebie to, co mu się wyda użyteczne. Szukajmy światła na własne życie, choć dzięki typologii możemy także lepiej zrozumieć ludzi wokół nas<sup>73</sup>.

---

<sup>73</sup>Typologii nie należy stosować u ludzi zbyt młodych. Wydaje się nam, że osobom do około 20 r. życia nie powinno się ukazywać ich mechanizmów obronnych. Oczywiście nie oznacza to, że młodzież nie powinna podejmować wysiłku świadomego rozwoju. Wręcz przeciwnie! Jednak dla młodego człowieka punktem wyjścia do pracy nad sobą powinna być nie typologia, a zauważone przez niego samego wady i braki w miłości oraz potrzeby otaczającego go świata.

## IX. MIŁOŚĆ SAMEGO SIEBIE

MIŁOŚĆ SAMEGO SIEBIE, MIŁOŚĆ BLIŻNIEGO  
I MIŁOŚĆ BOGA SĄ NIEROZDZIELNE.

Gdybyśmy za pewien wzorzec wzięli relacje, jakie mamy z ludźmi: „taki procent ludzi kocham, taki toleruję, taki jest mi obojętny, taki procent ludzi unikam lub się boję, taki procent ludzi nie lubię i wreszcie, taki nienawidzę”, to w przybliżeniu moglibyśmy przełożyć je na nasz stosunek do samych siebie: „tyle z siebie kocham, tyle toleruję, tyle jest mi obojętne, tyle we mnie lęku, tyle z siebie nie lubię i wreszcie, tyle z siebie nienawidzę”. Podobnie będzie z relacją do Boga: w takim procencie Go kocham, akceptuję, boję się Go lub nienawidzę itd. Jezus wielokrotnie odkłamywał tych, którzy myśleli, że można kochać Ojca w niebie, jednocześnie nienawidząc bliźniego. Jeśli nie możesz komuś czegoś wybaczyć, to znaczy, że i sobie czegoś wybaczyć nie możesz. Oznacza to także, że nosisz w sobie pretensję do Boga. Kto się boi ludzi, czuje także strach przed Bogiem i nie ufa sobie samemu.

Jezus utożsamiał miłość do Niego z miłością do człowieka: „Byłem w więzieniu, a odwiedziliście mnie”<sup>74</sup>. **Rzeczywistą**

---

<sup>74</sup>Por. Mt 25,36.

**miłość do Boga mierzy się miłością do ludzi.** Ale czy zdajemy sobie sprawę z tego, że podobnie mierzy się ją miłością do siebie samego? Jeśli nie kochasz siebie, odrzucasz także Stwórcę, który dał ci życie i ukształtował cię. Wielu ludzi nieświadomie złorzeczy Bogu, wołając: „Nie udałem Ci się, pomyliłeś się, stwarzając mnie takiego!”. **Nie można kochać Boga i bliźnich, nie kochając samego siebie.**

ILE W NAS MIŁOŚCI DO SIEBIE SAMEGO,  
TYLE W NAS MIŁOŚCI DO BOGA I BLIŹNICH.  
MIŁOWANIE SAMEGO SIEBIE  
JEST PIERWSZYM, NATURALNYM  
PRZYKAZANIEM.

Ludzie mają kłopot ze zrozumieniem tego, na czym polega dobrze pojęta miłość samego siebie. Niektórzy widzą w niej pułapkę egoizmu. Często używa się określenia „miłość własna” w pejoratywnym znaczeniu egocentryzmu. A jednak, **jeśli nie pokochamy siebie, nie będziemy mogli kochać Boga i bliźnich.** Odrzucając siebie, odrzucamy Stwórcę i braci. Tak jak „swoi” odrzucili Jezusa – Słowo, które przyszło do Swojej własności, podobnie i my możemy odrzucać Mesjasza, Boską Obecność, odrzucając samych siebie. Tak jak Żydom było trudno uwierzyć, że ktoś spośród nich jest Bogiem, podobnie i nam trudno jest uwierzyć, że Bóg to „Ja Jestem”. Imię Boga określa jednocześnie nasze istnienie!

Czyż to nie cudowne? **Bóg przychodzi do ciebie poprzez ciebie.** Choć ze swej natury człowiek nie jest boski i potrzebuje Zbawiciela, jednak łaska mówi poprzez jego wnętrze. Dopóki nie przyjmiesz samego siebie, odrzucasz także Mesjasza. Wszystkie drogi prowadzą do wewnątrz! **Początkiem życia wewnętrznego jest relacja z JA PRAWDZIWYM w nas, kontakt i więź z samym sobą.** JA PRAWDZIWE staje się Bogiem

## X. MIŁOŚĆ BLIŹNIEGO (TROSKA O ROZWÓJ INNYCH)

CZYNIENIE DOBRA JEST O WIELE  
BARDZIEJ ISTOTNE NIŻ WALKA O SWOJĄ  
DOSKONAŁOŚĆ, W ZNACZENIU PERFEKCJI.

Być może od lat zmagamy się z jakąś słabością, która nas nieustannie „sprowadza do parteru”. Nie zachęcamy do tego, by zaprzestać walki (zwłaszcza, jeśli słabość jest jednocześnie grzechem), ale warto się zastanowić, czy nie powinniśmy przenieść środka ciężkości naszych wysiłków w stronę dobra świadczanego bliźnim. **Jeśli nie możemy zapanować na czymś upokarzającym (nie robić „czegoś”), zawsze możemy bezinteresownie wyświadczać dobro innym (robić „coś”). Owocność naszego życia mierzy się miłością, a nie opanowaniem emocjonalności.** Oczywiście i to drugie zadanie jest ważne (bo umożliwia jeszcze większą miłość!), ale byłoby błędem myśleć, że skoro ciągle upokarzają nas słabości, to nie możemy miłować. Postanowienia do pracy nad sobą mogą oczywiście przybierać formę negatywną: „nie będę tego, nie będę tamtego...”, jednak o wiele istotniejsze są postanowienia dotyczące miłości: „będę to lub tamto...”. **W życiu nie chodzi tylko o to, by nie czynić zła, lecz przede wszystkim idzie o uobecnianie dobra!**

Nieudaje się ugotować zupy z przepisu negatywnego, w rodzaju: „Nie wrzucaj tam pietruszki, nie wrzucaj śliwek itd.”. Podobnie jest z miłością – **nie tyle chodzi, by czegoś nie robić, ale o to, by robić COŚ!**

MIŁOŚĆ ROZDAWANA BEZINTERESOWNIE,  
WRACA DO NAS I WPŁYWA NA NASZ  
ROZWÓJ.

Chodzi najpierw o proste czyny, które sprawią, że człowiek obok nas poczuje się kochany, doceniony, zauważony, otoczony opieką, wysłuchany i zrozumiany. To pierwszy i być może najważniejszy krok: rozejrzeć się i podjąć konkretne działania, by ludzie wokół mnie poczuli miłość. Jeśli uważam, że ich kocham, to po czym konkretnie można to poznać? Nie chodzi o to, co ja uważam, ale o to, co czują najbliżsi. Co oni by powiedzieli, gdyby ktoś ich zapytał, czy czują się przeze mnie kochani?

Chodzi także o tworzenie środowisk i wspólnot pełnych miłości, gdzie nie będzie autorytaryzmu i moralizowania; w których nie będzie się używało notorycznie zwrotów w rodzaju: „trzeba, musimy, powinniśmy, naszym obowiązkiem jest, nie wolno nam”; gdzie słabość ludzka nie będzie traktowana podejrzliwie.

Potrzebujemy wspólnot, w których będzie się rozumiało, że chrześcijaństwo to nie zbiór nakazów i zakazów lub religia mająca prześlagać gniewnego Boga, lecz przyjmowanie Technienia Życia, które czyni nas coraz bardziej wolnymi, szczęśliwymi i zwycięskimi. Jeśli nie będziemy tworzyć prostych, ubogich i kontemplacyjnych wspólnot, w których miłość miłosierna będzie źródłem i celem wszelkiej aktywności, ludzie będą odchodzić od Kościoła, bo nie znajdą w nim nic interesującego. „Gdzie

## XI. MIŁOŚĆ DO BOGA (MODLITWA)

MODLITWA JEST NAJISTOTNIEJSZYM  
DZIAŁANIEM, JAKIE CZŁOWIEK MOŻE  
PODJAĆ W SWOIM ŻYCIU.

Rozdział o modlitwie umieściliśmy niemal na końcu książki (jako praktykowanie miłości do Boga), jednak z całą pewnością jest to **najważniejsze działanie, jakie może podjąć człowiek, aby wyzwolić się z JA FAŁSZYWEGO**. Poprzez modlitwę docieramy do Źródła Życia, które się nie wyczerpuje i, co najważniejsze, tryska w nas samych, a więc jest niezależne od okoliczności zewnętrznych. Modlitwa jest przyjmowaniem życia. Jest oddechem, który czerpiemy od wewnątrz; to ona sprawia, że odzyskujemy suwerenność i nie musimy już nikogo błagać o odrobinę uwagi lub afektu. Modlitwa przywraca nam wewnętrzną wolność, bo przestajemy się bać, doświadczając życia w samych sobie. Dzięki niej miłość zaczyna być możliwa.

Zraniony człowiek przypomina kraba obudowanego pancerzem JA FAŁSZYWEGO. Pancerz skorupiaka to niezbędny do życia szkielet zewnętrzny, na nim opiera się całe jego ciało. Nikt o zdrowych zmysłach nie zrezygnuje z takiego pancerza, nie mając nic w zamian. Aby człowiek mógł odrzucić mechanizmy obronne, musi najpierw wytworzyć szkielet wewnętrzny. Właśnie

**modlitwa buduje w nas kościec, umożliwiającą odpadnięcie pancerza mechanizmów obronnych. Kto nie doświadczy prawdziwego, innego życia w sobie, nie zrezygnuje z jego pozorów. Lęk jest zbyt silny.**

***Jako terapeuci zaobserwowaliśmy, że jeśli pacjent podejmie modlitwę, a zwłaszcza modlitwę kontemplacyjną<sup>83</sup>, jego terapia przebiega znacznie szybciej. Jednak bardzo często to, co ludzie uważają za modlitwę, nie jest nią — rzeczywistość. Choć nasi rozmówcy w gabinecie bywają bardzo religijni i sami o sobie powiedzieliby z pewnością, że się modlą, jednak z naszego punktu widzenia ich praktyki religijne nie spełniają kryteriów „prawdziwej modlitwy”, które podajemy niżej. Nauka modlitwy to często przełomowy moment procesu terapeutycznego.***

„Skąd się biorą wojny i skąd kłótnie między wami? Nie skądinąd, tylko z waszych żądz, które walczą w członkach waszych. Pożądacie, a nie macie, życie morderczą zazdrość, a nie możecie osiągnąć. Prowadzicie walki i kłótnie, a nic nie posiadacie, gdyż się nie modlicie. Modlicie się, a nie otrzymujecie, bo się źle modlicie, starając się jedynie o zaspokojenie swych żądz”<sup>84</sup>. Te znamienne słowa z Listu św. Jakuba powinny dać nam do myślenia. **Warto sobie zadać pytanie, czy modlimy się do brze, a nawet więcej: czy tę czynność, którą od czasu do czasu podejmujemy z pobudek religijnych, w ogóle można nazwać modlitwą.** Oczywiście, mamy szacunek do każdego gestu religijnego. Jednak życie wewnętrzne podlega rozwojowi. Podobnie jak posługujemy się pojęciami „prawdziwego ja” i „prawdziwego myślenia”, możemy analogicznie wprowadzić pojęcie „modlitwy prawdziwej”.

---

<sup>83</sup>Mamy tu na myśli kontemplację nabytą.

<sup>84</sup>Jk 4,1–4.



## XII. POSTANOWIENIA

Zarysowaliśmy pięć obszarów, które warto podjąć, rozpoczynając świadomą współpracę z łaską. Naszym zdaniem, mają one kluczowe znaczenie dla rozwoju człowieka. Są to:

- wgląd (poznanie siebie),
- praca z myślami,
- bierne i aktywne rozkruszanie niekorzystnych mechanizmów obronnych,
- miłość,
- życie wewnętrzne (modlitwa).

Nie bylibyśmy sobą, gdybyśmy nie zaproponowali czytelnikom prostej metody pracy nad sobą, dzięki której przeczytane słowo ma szansę stać się ciałem w naszym życiu. Kto zechce, może wykorzystać to narzędzie dla własnego rozwoju.

Dla pewności przypomnijmy jeszcze raz:

### 1. Motywacja do podjęcia pracy nad sobą oraz jej cel

Jedynym słusznym motywem do podjęcia pracy nad sobą jest miłość (bliźniego, Boga i siebie samego). Jej **celem nie może być zadowolenie z siebie**. Wręcz przeciwnie, praca nad sobą sprowadza nas do punktu zerowego, w którym realnie doświadczamy, że jesteśmy bezradni. Dopiero to doświadczenie (pokora) czyni nas pojemnymi na łaskę.

**W pracy nad sobą nie chodzi o naszą perfekcję, lecz o miłość. Podejmujemy ją, aby lepiej i bardziej miłować, a nie po to, aby wyeliminować swe niedoskonałości.** Nasze życie przypomina pracę w ogrodzie. Na koniec życia nie będziemy sądzeni z tego, ile chwastów wyrwaliśmy, lecz z tego, ile owoców przynieśliśmy na ten świat. W pracy nad sobą nie powinniśmy stać się celem dla samych siebie.

## 2. Jak znaleźć właściwe postanowienia?

Gdy rozpalamy ognisko, nie przejmujemy się tym, że nie palą się jeszcze wszystkie drwa. Dmuchamy w miejsce, gdzie już żarzy się płomień i to jest najważniejsze. Podobnie postępujemy w pracy nad sobą; działamy przede wszystkim w tym obszarze, który jest możliwy do podjęcia, a nie w tym, który jest polem niekończących się upadków. Nie oznacza to bynajmniej naszej zgody na grzech, temu zawsze powinniśmy się przeciwstawiać. Jednak podejmując postanowienia, **wybijamy je w obszarze, w którym możemy uczynić coś dobrego.** Często okazuje się, że kto na serio zajął się miłością drugiego człowieka, dostępuje niespodziewanie integracji w sferach, które były dla niego dotąd pasmem kłesk. Każdy z nas może bezinteresownie dawać coś drugiemu, nawet jeśli sam doświadcza ogromnych deficytów. Miłość wyzwala.

Aby podjąć właściwe postanowienia, potrzebujemy trochę czasu. Dobrym momentem może być ta chwila: tuż po przeczytaniu tej książki. Inne dobre momenty to np. odbycie rekolekcji, dzień lub dwa w milczeniu, dłuższy pobyt na łonie natury, jeśli jesteś wrażliwy na jej piękno. Ważne, abyś miał przynajmniej parę godzin i nie spieszył się. Na samym początku poproś o łaskę dobrych pomysłów, natchnień i rozwiązań.

## **„Którzy we łzach sieją, żąć będą w radości...”**

Współpraca z łaską jest czymś niezwykle pięknym. Praca nad sobą jest rozświetlona nadzieją zmartwychwstania! Choć kosztuje trochę trudu, daje tyle wolności wewnętrznej i owoców Ducha, że staje się źródłem coraz większej radości. Im jesteśmy bliżej Prawdy, tym chętniej pozbywamy się balastu naszych błędnych postaw i przekonań, z coraz większym entuzjazmem rzucając się do walki z tym, co w nas jeszcze pozostało ze starego człowieka. Najtrudniej zacząć: „Którzy we łzach sieją, żąć będą w radości. Postępują naprzód wśród płaczu, niosąc ziarno na zasiew: Z powrotem przychodzą wśród radości, przynosząc swoje snopy”<sup>94</sup>.

*Patrzę do tyłu i uśmiecham się, choć bolało.  
Dziś widzę: wszystko miało sens – coś odebrało,  
By wreszcie stanąć u Twych bram tak przezroczysty,  
By serce wolne w sobie mieć i wolne zmysły.*

*Gdy tak bezpieczny znajdę się pod życia tchnieniem,  
Mogąc ogarnąć wszystkich już czułym spojrzeniem.  
Z traskiem otworzą wtedy się prastare bramy  
I ufam, wierzę, wszyscy się kiedyś spotkamy.*

---

<sup>94</sup>Ps 126,5–6.

*Kiedy z radością stanę tam z dłońmi pustymi,  
Zasłona spadnie, wolny już w Twojej świątyni.  
I poznam wszystkie rzeczy sens jakem poznany,  
Wybiorę miłość, jak ja sam jestem wybrany.<sup>95</sup>*

*We wspomnienie św. Teresy od Dzieciątka Jezus,  
w Ognisku Światła i Miłości.  
Olsza, 1 października 2012 roku.*

---

<sup>95</sup>Tekst piosenki „Patrzę do tyłu, uśmiecham się” z płyty Marcina, zatytułowanej: „Milczę i kocham”.

## Bibliografia

Tu mamy trudność. Zdajemy sobie sprawę z tego, że treści, jakie zostały zawarte w książce, pochodzą z wielu różnych źródeł. Niektóre idee otrzymaliśmy bezpośrednio z rąk łaski, inne przyszły od ludzi. Z biegiem lat treści usłyszane lub przeczytane ulegały uwewnętrznieniu i transformacji. Coraz trudniej odnaleźć źródła ludzkie. Może być nawet tak, że myśl, którą traktujemy jako własną i oryginalną, w rzeczywistości została przekazana nam przez kogoś. Wiele razy byliśmy uradowani tym, że inny autor myśli podobnie do nas. Właśnie dlatego tak mało przypisów w naszej książce. Wiemy, że to stanowi jej słabość (na pewno nie jedyną!), jednak naszym celem nie było pisanie podręcznika. Wszystkich autorów i nauczycieli przepraszamy za to, że umieszczamy ich „hurtem” w bibliografii bez szczegółowych odniesień. Może się zdarzyć, że kogoś pominęliśmy; nie wynika to z naszej złej woli!

Przy tej okazji sami dajemy każdemu prawo do cytowania i używania idei zawartych w naszej książce – wszystko jest darem – „Cóż masz, czego byś nie otrzymał?<sup>96</sup>”.

Szczególne podziękowania kierujemy ku siostrze Miriam od Krzyża er., której miłość, modlitwa i słowo towarzyszą nam od wielu lat. Bogactwa spotkań i listów nie da się umieścić w bibliografii! Chcemy także wyrazić wdzięczność wszystkim innym Autorom, którzy wyprzedzają nas w poszukiwaniu miłości, dobra,

---

<sup>96</sup>Por. 1 Kor 4,7.

w służbie rozwoju ludzkiego. W bibliografii umieszczamy także tych, z którymi się filozoficznie, naukowo czy światopoglądowo nie utożsamiamy, jednak spotkanie z nimi uruchomiło w nas proces myślenia i dojrzewania. Także im jesteśmy wdzięczni!

Wszystkie cytowane poniżej pozycje czytaliśmy i miały większy lub mniejszy wpływ na nasze myślenie:

1. Abba, *powiedz mi słowo. Wybór apoftegmatów*. Kraków, 1997.
2. Aleksandrowicz J. W. *Psychoterapia medyczna*. Warszawa, 1996.
3. Amorth G. *Egzorcyci i psychiatry*. Częstochowa, 1999.
4. Bielecki J.E. *OCD. Temperament a świętość*. Kraków, 1999.
5. Brat Wawrzyniec *od zmartwychwstania OCD. O praktykowaniu Bożej obecności*. Kraków, 2007.
6. Carnes P. *Od nałogu do miłości*. Poznań, 2001.
7. Cohen R., M.A. *Wyjść na prostą. Rozumienie i uzdrowienie homoseksualizmu*. Kraków, 2002.
8. Croissant J. *Ciało świętynią bożego piękna*. Kraków, 1999.
9. Daigneault A. *Droga niedoskonałości*. Kraków, 2010.
10. Działa E. *OP. Skrupulantom na ratunek*. Poznań, 2002.
11. Ellis A. *Terapia krótkoterminowa, lepiej, głębiej, trwalej*. Gdańsk, 1998.
12. Eugeniusz Maria *od Dzieciątka Jezus OCD. Chcę widzieć Boga*. Kraków, 1998.
13. Eugeniusz Maria *od Dzieciątka Jezus OCD. Jestem córką Kościoła*. Kraków, 1984.
14. Fromm E. *Mieć czy być?* Poznań, 2007.
15. Garrigou-Lagrange R. *OP. Trzy okresy życia wewnętrznego. Niepokalanów*, 2001.
16. Grün A. *O duchowości inaczej*. Kraków, 2009.
17. Grün A. i Robben M.M. *Znajdź własną drogę*. Kielce, 2003.
18. Grzywocz K. *Zeszyty Formacji Duchowej nr 41. Uczucia niekochane*. Kraków, 2008.
19. Hellinger B. *Porządki miłości, czyli być sobą i żyć swoim życiem*. Warszawa, 2006.
20. Horney K. *Nerwica a rozwój człowieka*. Poznań, 2006.
21. Houston G. *Gestalt. Terapia krótkoterminowa*. Gdańsk, 2006.
22. Jalics F. SJ. *Rekolekcje kontemplatywne*. Kraków, 2008.
23. Kappert D. *Archetypy, symbolika ciała, obrazy wewnętrzne*. Warszawa, 2004.
24. *Katechizm Kościoła Katolickiego*. Poznań, 1994.
25. Keating T. OCSO. *Otwarty umysł otwarte serce*. Poznań, 2004.
26. Kępiński A. *Melancholia*. Kraków, 1993.
27. Kępiński A. *Rytm życia*. Kraków, 1973.
28. Kępiński A. *Z psychopatologii życia seksualnego*. Kraków, 1992.
29. Kilpatrick W.K. *Psychologiczne uwiedzenie. Czy psychologia zastąpi religię?* Poznań, 2007.
30. Krzyżowski J. *Depresja*. Warszawa, 2002.

31. Krzyżowski J. *Natręctwa, obsesje i kompulsje*. Warszawa, 2003.
32. Krzyżowski J. *Stany lękowe*. Warszawa, 2005.
33. Kutter P. *Współczesna psychoanaliza*. Gdańsk, 1998.
34. Lowen A. i Lowen L. *Droga do zdrowia i witalności*. Koszalin, 2011.
35. Manne J. *Psychologia buddyjska w codziennym życiu*. Warszawa, 2010.
36. Medinger A. *Podróż ku pełni męskości*. Poznań, 2005.
37. Merton T. OCSO. *Chleb na pustyni*. Kraków, 1998.
38. Merton T. OCSO. *Modlitwa kontemplacyjna*. Poznań, 1986.
39. Merton T. OCSO. *Posiew kontemplacji. Nikt nie jest samotną wyspą*. Kraków, 1989.
40. Merton T. OCSO. *Siedmiopiętrowa góra*. Poznań, 1998.
41. Merton T. OCSO. *Życie w milczeniu*. Kraków, 1991.
42. *Modlitwa nieustanna. Konferencje wygłoszone przez Siostrę Miriam od Krzyża dla wspólnoty Sióstr Karmelitanek Bosych w Szczecinie (1997)*. Poznań, 2008.
43. Namysłowska I. *Terapia rodzin*. Warszawa, 1997.
44. Nicolosi, J.J. *Wstyd i utrata przywiązania*. Bydgoszcz, 2011.
45. *Obłok niewiedzy*. Poznań, 1986.
46. Payne L. *Zniszczony obraz*. Gorzów Wlkp., 2005.
47. Peck M. Scott. *Droga rzadziej wędrowana*. Poznań, 2006.
48. Pennington M.B. OCSO. *Modlitwa prowadząca do środka*. Kraków, 2003.
49. Półtawska W. *Beskidzkie rekolekcje*. Częstochowa, 2009.
50. *Psychoterapia tańcem i ruchem. Praca zbiorowa pod redakcją Z. Pędzich*. Warszawa, 2009.
51. Rohr R. OFM. *Wszystko ma swoje miejsce*. Kraków, 2008.
52. Rohr R. i Ebert A. *Enneagram. Dziewięć typów osobowości*. Kraków, 2004.
53. Siegel R.D. *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*. Warszawa, 2011.
54. Stinissen W. *OCD. Ani Joga ani Zen*. Poznań, 2000.
55. Stinissen W. *OCD. Noc jest mi światłem*. Kraków, 2004.
56. Stinissen W. *OCD. Panie naucz nas modlić się. Ku modlitwie milczenia*. Poznań, 2003.
57. Stinissen W. *OCD. Prosta droga do świętości – śladem św. Teresy z Lisieux*. Poznań, 2001.
58. Stinissen W. *OCD. Wędrówka wewnętrzna*. Poznań, 2001.
59. Stinissen W. *OCD. Wieczność pośrodku czasu*. Poznań, 1997.
60. Św. Jan od Krzyża. *Dzieła*. Kraków, 1986.
61. Św. Teresa od Dzieciątka Jezus. *Dzieje duszy*. Kraków, 1984.
62. Terruwe A.A. i Baars C.W. *Integracja emocjonalna, jak uwierzyć, że jesteś kochany i potrafisz kochać*. Poznań, 2004.
63. Terruwe A.A. i Baars C.W. *Integracja psychiczna*. Warszawa, 2002.
64. Vanier J. *Wspólnota miejscem radości i przebaczenia*. Warszawa, 1991.
65. Wojtyła K. *Miłość i odpowiedzialność*. Lublin, 1986.

Publikacje autorów:

1. **Milczę i kocham**,  
*Pieśni CD, Pro homine, Bolechowo, 2010.*
2. **Wolny w ramionach najwyższego**,  
*Pieśni CD, Pro homine, Bolechowo, 2007.*
3. **Rodzice w akcji**,  
*Edycja Św. Pawła, Kraków, 2011.*
4. **Wprowadzenie do modlitwy kontemplacyjnej**,  
*Pro homine, Szczecin, 2012.*

Strony internetowe autorów:

#### **www.gajdy.pl**

tu można kupić książki i płyty autorstwa Moniki i Marcina Gajdów oraz znaleźć aktualne informacje o prowadzonych przez nich inicjatywach, rekolekcjach, warsztatach i konferencjach.

#### **www.przyjacielemm.pl**

strona Przyjaciół Miłości Miłosiernej, rodziny duchowej, za-  
inicjowanej przez autorów, która gromadzi osoby chcące żyć  
kontemplacyjną duchowością („duchowością pustych rąk”).  
Tu można znaleźć informacje o grupach modlitwy kontem-  
placyjnej, spotykających się w różnych miastach Polski,  
a także pobrać lub odsłuchać on – line katechez i konferen-  
cji dotyczących duchowości i rozwoju.

#### **www.terapia-szczecin.pl**

strona Ośrodka Psychoterapii i Doradztwa „Pro homine”,  
który gromadzi terapeutów, pracujących metodami ChTI  
(chrześcijańskiej terapii integralnej).



## Spis treści

ZAPROSZENIE . . . . .	7
CZĘŚĆ PIERWSZA	
<b>„KIM JESTEM?” . . . . .</b>	<b>13</b>
I. CEL ROZWOJU CZŁOWIEKA . . . . .	15
II. CZYM JEST MIŁOŚĆ . . . . .	27
III. JA FAŁSZYWE . . . . .	43
IV. POCZUCIE WARTOŚCI . . . . .	51
CZĘŚĆ DRUGA	
<b>„PRACA NAD SOBĄ” . . . . .</b>	<b>67</b>
I. POZNAĆ SIEBIE . . . . .	69
II. UCZUCIA . . . . .	75
III. RELACJA Z RODZICAMI . . . . .	91
IV. BÓL NEUROTYCZNY A BÓL ROZWOJOWY . . . . .	109
V. PRACA Z MYŚLAMI . . . . .	117
VI. ROZBIJANIE „JA FAŁSZYWEGO” . . . . .	131
VII. ZMIANY . . . . .	143
VIII. TYPOLOGIA OSOBOWOŚCI . . . . .	153
IX. MIŁOŚĆ SAMEGO SIEBIE . . . . .	175
X. MIŁOŚĆ BLIŹNIEGO (TROSKA O ROZWÓJ INNYCH) . . . . .	183
XI. MIŁOŚĆ DO BOGA (MODLITWA) . . . . .	187
XII. POSTANOWIENIA . . . . .	197
„Którzy we łzach sieją, żąć będą w radości...” . . . . .	201
Bibliografia . . . . .	203
Publikacje autorów . . . . .	206