

## Spis treści

Wstęp . . . . .	7
Rozdział I	
Zagrożenia i trudności życiowe . . . . .	9
1. Uwikłani w sprzeczności . . . . .	11
2. Zranieni przeszłością . . . . .	18
3. Dotknięci lękiem . . . . .	25
4. Obciążeni grzechem. . . . .	31
Rozdział II	
Co to znaczy żyć w pełni? . . . . .	39
1. Szkoły psychologiczne o życiu, o jego sensie i wartości . . . . .	42
2. Chrześcijańska koncepcja ludzkiego życia . . . . .	47
Rozdział III	
Droga od starań o przeżycie do pełni życia . . . . .	57
1. Uleczenie zranień z przeszłości – przebaczenie . . . . .	57
2. Nawrócenie . . . . .	65
3. Środki pomocne w realizacji pełni życia . . . . .	69
Rozdział IV	
Kilka uwag o metodzie i metodologii pomocy psychologicznej . . . . .	110
1. Krytyczne spojrzenie na współczesne prądy w psychologii i psychoterapii . . . . .	111
2. Specyfika podejścia chrześcijańskiego. . . . .	122
Zakończenie . . . . .	133
Literatura . . . . .	135
Aneks nr 1 – Akieta „Refleksja nad życiem”. . . . .	137
Ankes nr 2 – Analiza rozwoju własnej osobowości i religijności. . . . .	139

## Wstęp

Trudności, które spotykamy w życiu są zjawiskiem powszechnym, uniwersalnym i zróżnicowanym. Wyzwalają w nas różne reakcje: zdziwienie, smutek, bunt, lęk, przygnębienie. W zależności od ich siły traumatycznej i naszej odporności reagujemy na nie ucieczką lub walką z nimi i ich skutkami. Czasem poddajemy się ich destrukcyjnej sile.

Trudności, których waga bywa oceniana subiektywnie, zapisują się wśród osobistych doświadczeń życiowych z dzieciństwa i wpływają, modyfikują w życiu dorosłym postawy wobec siebie, innych ludzi, Boga i świata. Wyzwalają czasem zuchwałe, ale częściście ostrożne nastawienie wobec życia. Niejednokrotnie koncentracja na trudnych i przykrych doświadczeniach sprawia, że, mniej lub bardziej świadomie, człowiek zabiega o ich przezwyciężenie, pokonanie, usunięcie z drogi i wciąż pozostaje pod presją ich oddziaływania i ich znaczenia. W poczuciu zagrożenia i niebezpieczeństwa nie jest już w stanie dostrzec, zrozumieć i zrealizować swego podstawowego powołania – życia w pełni. Radość ginie i do głosu dochodzi egzystencja napiętnowana lękiem.

Zło, które dotyka człowieka w postaci nieszczęścia (sytuacja niezawiniona) lub grzechu (sytuacja zawiniona) może zatrzymać na sobie uwagę człowieka i nie pozwolić mu na uwolnienie się od presji przykrych doświadczeń, zagrożeń i obaw.

**Zło dotyka człowieka w postaci nieszczęścia lub grzechu.**

Trudne lub bolesne przeżycia z przeszłości rzutują na stosunek do przyszłości, do zdarzeń, które mogą być antycypowane i przeżywane w wyobraźni jako groźne, smutne lub bezsensowne. Lęk przed tym, co przyniesie przyszłość, dotyka dziś boleśnie wielu

**Trudne lub bolesne przeżycia z przeszłości rzutują na stosunek do przyszłości.**

ludzi. Niektórzy ludzie są przekonani, że ich życie nie ma żadnej przyszłości (*no future*)<sup>1</sup>.

Staranie o to, aby w sytuacji zagrożenia, trudności i niebezpieczeństwa przeżyć, obronić własną egzystencję, ujawnia się w kon-

centracji uwagi na trudnościach i zagrożeniach oraz w postawie ostrożności, zabezpieczenia się, czasem bierności i wycofania się z życia. W takiej sytuacji człowiek zamiast dążyć do zrealizowania w pełni własnej egzystencji, zamiast pełni życia pragnie za wszelką cenę obronić siebie.

Broniąc się przed trudnościami utrwała i wzmacnia niejednokrotnie patologiczny stan, w jakim się znajduje. Drogą do pełni życia jest konfrontacja z trudnościami, zranieniami i bólem egzystencji.

**Człowiek zamiast dążyć do pełni życia pragnie za wszelką cenę obronić siebie.**

Poznanie przyczyn przeżywanych trudności i przepracowanie doświadczanych boleśnie zdarzeń życiowych pozwala przewyciężyć przeszkody utrudniające lub uniemożliwiające osiągnięcie pełnej radości i satysfakcji życiowej. Dlatego w dalszych rozważaniach inspirowanych podejściem z perspektywy psychologii pastoralnej omówione zostaną kolejno zagadnienia dotyczące przeżywanych trudności, dojrzałej koncepcji życia i drogi realizacji życia w pełni. Obecne wydanie jest poprawionym tekstem książki, która ukazała się pod tytułem „Ku pełni życia. Od zabiegów o przeżycie do osiągnięcia życia w pełni”<sup>2</sup>. Pierwsze wydanie miało niewielki nakład, a cieszyło się dużym zainteresowaniem czytelników. Obecne wydanie – pod zmienionym tytułem – ma przynieść czytelnikowi odrobinę światła w poszukiwaniu pełni życia i umożliwić odpowiedzi na dręczące pytania.

<sup>1</sup> Por. K. Frielingsdorf, *Vom Überleben zum Leben. Wege zur Identitäts- und Glaubensfindung*. Matthias-Grünewald-Vlg. Mainz 1989.

<sup>2</sup> R. Jaworski, *Ku pełni życia. Od zabiegów o przeżycie do osiągnięcia życia w pełni*. Płocki Instytut Wydawniczy Płock 2002.