

WSTĘP

Sztuka porozumiewania się bazuje na zdolności do interpretacji znaków. Także słowa są znakami. Zawierają w sobie określoną treść (znaczenie denotacyjne) i wyzwalają nastawienie emocjonalne, i motywacyjne dotyczące tej treści ukrytej za poszczególnymi słowami (znaczenie konotacyjne). W komunikacji interpersonalnej umiejętność kodowania i dekodowania znaków, słów, symboli pełni ważną funkcję. Wiele nieporozumień w kontaktach międzyludzkich ma swoje źródło w fakcie odrębnego kodowania lub dekodowania treści związanych z danym słowem, z danym pojęciem. Rozumienie słów jest bowiem uwarunkowane kontekstem kulturowym, językiem, narodowością, osobistą historią życia, wykształceniem, wychowaniem.

Hasła zawarte w „ABC udanego życia”¹ inspirują do myślenia na wiele tematów ważnych życiowo. Prowokują do zweryfikowania własnego rozumienia rzeczywistości ukrytej za tymi słowami. Proponowane tu rozumienie poszczególnych pojęć – analizowanych z perspektywy psychologa chrześcijańskiego – nie jest w żadnym wypadku wyczerpującym zdefiniowaniem użytych terminów, ale stanowi zaproszenie dla czytelnika do osobistej refleksji nad ich znaczeniem.

¹ Teksty zawarte w prezentowanej tu pozycji ukazywały się w miesięczniku „List do Pani” w latach 2015-2018 w cyklu „poszukując drogi” pod zbiorczym tytułem: „ABC udanego życia”. Hasła omówione tam zostały poprawione i uzupełnione.

To, w jaki sposób rozumiemy poszczególne słowa, ma związek z osobistym systemem przekonań i światopoglądem. Przystępując do tworzenia tego swoistego słownika zaczynałem od postawienia sobie pytań: „Co rozumiem przez to słowo? Jakie ma ono dla mnie znaczenie?” Chodziło przy tym o znaczenie w sensie treściowym (merytorycznym), ale także w sensie motywacyjnym, analizowanym z perspektywy dążenia do udanego życia. Po napisaniu własnej definicji danego słowa przystępowałem do sprawdzenia, jak to słowo jest definiowane, opisywane w słownikach, leksykonach, literaturze psychologicznej, filozoficznej i teologicznej. Czasem pod wpływem zawartych tam treści modyfikowałem nieznacznie wyjaśnienie danego hasła lub dopisywałem kilka znaczących informacji. Starałem się jednak zachować takie znaczenie, jakie jest zgodne z moimi przekonaniami ukształtowanymi przez lata naukowego i popularyzatorskiego zajmowania się teologią, filozofią, psychologią i psychoterapią.

Dla większej plastyczności i skupienia uwagi na konkretnych słowach rozpoczynających się na daną literę w alfabecie, na początku prezentacji haseł, w kilku zdaniach wprowadzenia zwracam uwagę na ważność rozumienia określonych słów, pojęć, terminów.

Źródłem satysfakcji po dokonanej pracy będzie doświadczenie, że słownik ten pomaga w refleksji nad życiem i jego jakością.

B

W dążeniu do udanego, szczęśliwego życia wiele osób szuka inspiracji w psychologii. Aby jednak poszukiwania te były owocne warto skorzystać ze wskazania św. Jana Pawła II, który zwraca uwagę na wartość dwóch skrzydeł, na których „duch ludzki wznosi się ku kontemplacji prawdy”; wiara i rozum (fides et ratio) muszą się wzajemnie wspierać i uzupełniać. Dlatego podjęta tu próba analizy haseł psychologicznych zostaje wzmocniona i ubogacona refleksją teologiczną. W prezentowanej kolejnej części haseł związanych z dobrostanem i szczęściem człowieka, zatrzymujemy się przy określeniach zaczynających się na literę „b”. Bezpieczeństwo, bliskość, braterstwo, bojaźń Boża i błogosławienie sprzyjają realizowaniu udanego życia, w którym nawet błędzenie i ból nie muszą odbierać szansy na szczęście. Jak zwykle zapraszam do refleksji i dyskusji na tematy tu poruszone.

*

Bezpieczeństwo – stan braku zagrożeń, eliminacji niebezpieczeństwa, nieobecność zagrożenia utraty tego, co cenne, podstawowa potrzeba związana z ludzką egzystencją. Bezpieczeństwo osobiste i bezpieczeństwo społeczności, w której człowiek żyje, są warunkami normalnego życia i rozwoju. Najgłębszą podstawą poczucia bezpieczeństwa jest zaufanie Bogu i oddawanie mu (ofiарowywanie) wszystkich

(a szczególnie najważniejszych i najtrudniejszych) obszarów osobistego życia.

Bierzmowanie – sakrament udzielany w Kościele katolickim osobom dorastającym, mający na celu wzmocnienie duchowe i udzielenie darów Ducha Świętego.

Bliskość – jest przeciwieństwem oddalenia, dystansu. Owa bliskość dotyczy zarówno osób, rzeczy, zdarzeń. Bliskość umożliwia człowiekowi poczucie więzi z otoczeniem. Chroni przed poczuciem osamotnienia i pustki egzystencjalnej. Umożliwia dokładniejsze poznanie i uwzględnienie szczegółowych aspektów poznawanej rzeczywistości. Łączy się z silnymi emocjami i głębokimi uczuciami stanowiącymi silny czynnik motywacyjny. Zarówno zbyt silna bliskość, jak i nadmierny dystans, mogą być niekorzystne dla człowieka. Nadmierna bliskość może zniewalać. Do takiej bliskości w związkach małżeńskich lub partnerskich mają tendencję osoby określane jako „ludzie bluszcze”. Także stale utrzymywana zbyt silna bliskość między rodzicami a dziećmi uniemożliwia dzieciom rozwój w kierunku samodzielności i odpowiedzialności. Z drugiej strony, brak odpowiedniej bliskości i nadmierny dystans owocują zobojętnieniem czy wrogością wobec najbliższych.

Błądzenie – jest jedną z cech ludzkiej egzystencji. Może dotyczyć poznawania prawdy, podejmowania decyzji i rozstrzygnięć dotyczących celów działalności i środków używanych dla osiągnięcia tych celów. Błądzenie może dotyczyć spostrzegania i interpretacji zdarzeń czy faktów związanych

z sobą samym lub innymi osobami. Gdy błąd jest zawiniony przez człowieka, wtedy wiąże się z jego winą. Dla uniknięcia błędów należy systematycznie weryfikować własne poglądy oraz kontrolować prawdziwość komunikatów przekazywanych nam przez otoczenie. Błędne, niezwerifikowane tezy mogą prowadzić do przykrych konsekwencji. Błędy w sferze percepcji dotyczą spostrzegania i interpretacji osób, faktów, rzeczy. Błędy dotyczące sfery decyzji i działań mogą prowadzić do krzywd, które dotyczą samego sprawcy błędzenia, jak i jego otoczenia. Przed błędzeniem chroni poszukiwanie i odnajdywanie prawdy. Jezus mówi: „Kto za mną idzie, nie będzie chodzić w ciemności”, a także: „Poznaście Prawdę, a Prawda was wyzwoli”.

Błogosławienie – odwoływanie się do Boga w kontekście dobrych życzeń składanych wybranym osobom. Gest błogosławieństwa dzieci przez rodziców – za zwyczaj w postaci nakreślenia znaku krzyża na czołe dziecka – wyraża oddanie ich pod Bożą opiekę. Dlatego wyzwala poczucie bezpieczeństwa i ufności, że Boża obecność stanowić będzie gwarancję pozytywnego przebiegu zdarzeń. Szczególnymi sytuacjami życia, w których błogosławieństwo jest oczekiwane i praktykowane są m.in.: przyjęcie Pierwszej Komunii Świętej, zawarcie małżeństwa, rozpoczęcie pracy czy pójście na operację.

Ból – jest sygnałem zaburzenia dobrej kondycji zdrowotnej. Występuje w chorobach, zranieniach, urazach. Ból może dotyczyć sfery cielesnej, psychicznej lub duchowej. Jest znakiem zaburzenia naturalnego