

Uwe Böschmeyer

CO JEST WAZNE?



Wartości w twoim życiu

przekład
Juliusz Zychowicz

Wydawnictwo WAM
Kraków 2011

Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie do ukierunkowanego na wartości kształcenia osobowości	11
Podstawowy problem naszych czasów	11
Co to jest duch?	13
Co to są wartości?	14
Co to jest frustracja egzystencjalna i jak się ona przejawia? ..	16
Frustracja egzystencjalna, cierpienie i choroba	20
Nowe podejście Viktora E. Frankla	22
Ukierunkowane na wartości kształcenie osobowości	23
„Wymiar głębi” i jego znaczenie	26
Wartości, które zna nieświadomość	30
Ekskurs: Co to są wyobrażenia ukierunkowane na wartości?	31
Dwadzieścia cennych doświadczeń wewnętrznego świata ..	34
Realizacja wartości w praktyce	40
Kim jest człowiek?	45
Osiemnaście aspektów	45
Impulsy do pogłębienia tematu	57
O warunkach możliwości życia terażniejszością	59
Moc dawnych obrazów	59
Pojednanie z przeszłością	59
Opory wobec rozstania się z przeszłością	61
Różnice typologiczne w postawie wobec przeszłości	62
Drogi do rozstania się z przeszłością	63
Nie wszystkiemu winni są rodzice –	
O możliwości odpowiedzialności za siebie	69
Legenda o wszechodpowiedzialności rodziców	69
Nawet rodzice poddani są prawu biegunowości	70
To, na co zbyt mało zwraca się uwagę: Każdy człowiek posiada też pewien typ	72
Każdy człowiek jest wolny i odpowiedzialny	74
Myśli do pogłębienia tematu	78

Dlaczego nie czynimy tego, co chcemy –	
O Wewnętrznym Przeciwniku	81
Co to znaczy negować samego siebie	81
Przyczyny autonegacji	82
Autonegacja spowodowana uwarunkowaniami ogólnoludzkimi	84
Autonegacja uwarunkowana typologicznie	85
Autonegacja spowodowana historią życia	90
Autonegacja zawiniona przez samego siebie	91
Czy istnieje nie-chcenie spowodowane przez los?	93
Drogi prowadzące do sensu	95
Co to jest sens?	95
Nie znajdujące odpowiedzi pytanie o sens	96
Sensu nie można wymyślić – trzeba go znaleźć i przeżyć	97
Każdy może znaleźć sens tylko dla siebie	97
Sens dotyczy całego człowieka	98
Sens można znaleźć we wszystkich dziedzinach życia	98
Rozwijać swoją istotę	99
Kto pragnie nowego sensu, może obudzić dawne wspomnienia	100
Pójście na „pustynię”	102
Poznawanie wewnętrznego świata	103
Usuwanie barier	106
Nie ustępować	107
Zacząć od siebie	108
Spotkanie z innymi i z tym, co inne	109
Doświadczenie sensu możliwe jest tu i teraz	111
Sternikami na drodze do sensu mogą być pragnienia	112
Odkrywać przyjemność w odpowiedzialności	113
Najgłębszym doświadczeniem sensu jest miłość	114
Doświadczenie sensu pomimo doświadczania bólu	117
Zbliżenie do podstawy istnienia	119
Pytania, które mogą otworzyć dostęp do wartości i sensu	120
Ekskurs: Na co można mieć nadzieję?	
List do młodego przyjaciela po 11 września 2001	123
Drogi do szczęścia	133
Co to jest szczęście?	133
Doświadczać samego siebie	135
Pozostawać otwartym	136

Przyjmować wyzwania	137
Uczyć się patrzeć	138
Przekraczać swoje „małe »ja«”	139
Pozwolić ożyć wewnętrznemu dziecku	145
Dzień pojednania	146
Życ określonymi marzeniami	147
Bawić się	148
Czy to takie ważne?	149
Wiele rzeczy brać lekko	150
Pozostawać w równowadze	151
Wytwarzać w sobie chęć	152
Śmiać się	153
Humor	157
Wdzięczność	160
Rozwijać w sobie zachwyty nad życiem	160
Drogi do ufności w siebie	167
Co to jest ufność w siebie?	167
Brak ufności w siebie jest problemem wszechobecnym	168
Dalsze przyczyny braku ufności w siebie	169
Odkryć tęsknotę do ufności w siebie	171
Pozwolić, aby pojawił się wstrząs i bunt	172
Szukać poznania samego siebie	172
Być stanowczym	174
Rozwijać w sobie poczucie jakości	175
Rozwijać panowanie nad sobą	175
Szukać ufności w życiu	176
Przewycięzać egotyzm	177
Podejmować zadania	181
Żaden człowiek nie jest taki sam jak ktoś drugi	183
Bycie bezwarunkowo akceptowanym	184
Jest też powód do radości	185
Przewycięzanie stresu	187
Stres i jego skutki	187
Jak powstaje distress?	189
Dostrzec distress	193
Priorytety i cele	194
Nic nie może być „wszystkim”	194
Mniej się troszczyć	195
Myślenie wielowymiarowe	196

Pozwolić rosnąć cierpliwości	198
Przygotować się na bieżący dzień	200
Przygotować się na nadchodzącą noc	200
Odprężyć się	201
Dalsze konkretne wskazówki	202
Ekskurs: List do cierpiącego na stres męża	205
Przewycięzanie lęku przed życiem.	211
Lęk przed życiem w tych czasach	211
Skutki lęku	213
Stawić czoło lękowi	214
Różnicować lęki	215
Odpężyć się	215
Szukać sytuacji wywołujących lęk	216
O mocy przekory ducha	217
Kształcić w sobie odwagę	218
Jest coś ważniejszego niż lęk	219
Nie utożsamiać się z lękiem	221
Szukać bliskości ludzi	222
Przewycięzać lęk przed ludźmi	223
Lęku nie ma w miłości	226
Nie każdy lęk musi się przewycięzać	227
Przewycięzanie przygnębienia	229
Nie każde przygnębienie jest depresją	229
Przyczyny i źródła przygnębienia	230
Niemał każdy kryzys przynosi z sobą pewną korzyść	231
Ożywienie ciała	232
Zmieniać sytuacje	232
Myśli stanowią siłę	233
Fantazje mogą być ucieczką i pomocą	237
Istnieje także dobry smutek	238
Gniew odświeża	239
Akceptować granice	239
Na co patrzeć?	240
Nie skarżyć się nadmiernie	240
Pomóc mogą proste środki	241
Przyjście do siebie w sytuacji opuszczenia	243
Nadzieja po rozstaniu	243
Kryzys – zagrożenie i szansa	243

Osoba opuszczona i otoczenie społeczne	244
Poznać przyczyny rozstania	246
Przyznać się przed sobą do niepowodzenia	246
Ważna jest intensywność przeżywanego życia	247
Nie skupiać uwagi wyłącznie na swoim dramacie	247
Nikt nie jest własnością kogoś innego	248
„Błędy” popełniane w okresie rozstania	249
Człowiek a partner	250
Warunki rozpoczęcia od nowa	253
Stosunek do tego, czego nie da się zmienić	254
O pojednanie po ostatecznym rozstaniu	257
Warunki udanej rozmowy	261
Rozmowa ukierunkowana na wartości	261
Słowa mogą oddziaływać	261
Podstawa rozmowy ukierunkowanej na wartości	262
Warunki rozmowy ukierunkowanej na wartości	263
Przygotowanie się do ważnej rozmowy	266
Pytania i sugestie myślowe	266
Rozmowa „treściwa”	267
Przykład idealnie typowej rozmowy ukierunkowanej na wartości	269
Pozytywne aspekty starości	273
Dwa spojrzenia na starość	273
Zmiana aktywności a spadek aktywności	275
Światło w ciemności?	276
Swoista wartość starości	277
Rezygnacja	278
Życie pełne sensu pomimo zakończenia życia zawodowego	279
Nadążać za czasem	282
Każdy czas współczesny kryje w sobie sens	283
Wyobrażenia, które mogą być pomocne	284
Człowiek dojrzały	285
Refleksja nad nieuchronnością śmierci	286
Aneks:	
List do przyjaciela uzależnionego od nalogu	289
Myśli wprowadzające	289
Jesteś czymś więcej niż Twój problem	292
Nalóg i fascynacja nim	292

Poczucie braku sensu jako przyczyna nałogu	294
Nałóg jako sprawa główna	294
Trudne rozstanie z nałogiem.	295
„Wewnętrzny Przeciwnik” i „Wewnętrzny Sprzymierzeniec”	296
Czy osoby uzależnione są ofiarami?	303
Czy chcesz wyzdrowieć?	304
Przestań wypierać	305
Radość życia?	306
Współczucie dla siebie a wczuwanie się w siebie	307
Życie nieprzeżywane	308
Wczuwanie się w siebie budzi nowe myśli.	308
Odnaleźć odwagę	309
Czy opłaca się wyzdrowieć?	310
Co by było, gdybyś był wolny?	311
Na zakończenie	312
Literatura	313