

ELISABETH LUKAS

**ODKRYJ
SENS
ZMIENISZ
ŻYCIE**

52 SPOSOBY
NA WEWNĘTRZNY
SUKCES

Przełożył Juliusz Zychowicz

Originally published under the title:
Auf dass es dir wohl ergene. Lebenskunst fürs ganze Jahr

© Elisabeth Lukas, 2006
© Krakowski Instytut Logoterapii, 2024
© Wydawnictwo WAM, 2024

Wydanie drugie

Tytuł pierwszego wydania: *Sztuka życia na cały rok*
Wydawnictwo WAM, 2009

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur
Konsultacja merytoryczna: Rafał Szykuła
Redakcja: Zofia Palowska, Magdalena Koch
Korekta: Magdalena Koch, Katarzyna Onderka
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-3796-0

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: AMW • Wrocław

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

PRZEDMOWA

Ogromne pokłady mądrości, które warto przełożyć na język codziennej praktyki, to prawdziwy gmach myślowy logoterapii i analizy egzystencjalnej, stworzonej przez wiedeńskiego psychiatrę i neurologa Viktora E. Frankla. Chodzi tu o zasady życiowe, które mogą zapobiegać nieszczęściu i umożliwiać doświadczanie szczęścia. Nieszczęście jest bowiem przeważnie efektem błędnych decyzji i/lub zjawiskiem towarzyszącym bezsensownemu cierpieniu, a szczęście to przeważnie skutek uboczny sensownych decyzji i/lub spełnienie się radości odniesionej do pewnego sensu. Co prawda ani cierpienie, ani radość nie zależą całkowicie od nas, niemniej jednak ważną rolę odgrywa tu „przyczynek osoby”, czyli nasz osobisty wkład, od którego zależy, w jakie psychiczne przestrzenie może nas zepchnąć cierpienie i na jakie niebiańskie wyżyny potrafi wynieść radość. O takich właśnie „przyczynkach osoby” mówi ta książka.

Zebrałam tu pięćdziesiąt dwie historie spotkań, które mogą być impulsami myślowymi na każdy tydzień roku. Prawdziwe historie dzieci i rodziców, mężczyzn i kobiet oraz przykłady ze świata nauki, wraz z komentarzem psychologicznym mają unaocznic to, co w naszym życiu istotne. Podobnie jak wszystkie wielkie prawdy są w gruncie rzeczy bardzo proste i oczywiste, ale trudno je pojąć, a jeszcze trudniej nimi żyć, tak przykłady wzięte z mojej ponad trzydziestoletniej praktyki psychoterapeutycznej są proste, a przecież wiele mówiące. Opowiadają o tym, co dla człowieka dobre i co bolesne; o ludziach takich jak ty i ja.

Niech te teksty będą przykładem, z którego możesz czerpać, jak i ostrzeżeniem w różnych sytuacjach. Oby służyły twojemu dobru i zmniejszyły ból każdego dnia.

Elisabeth Lukas

Pani prof. Elisabeth Schüller, wspaniałej nauczycielce muzyki,
której zawdzięczam największą radość moich późnych lat

Człowiek, który kocha tylko samego siebie, niczego tak bardzo
nie nienawidzi, jak przebywania z samym sobą.
Dlatego ludzie tak bardzo szukają zgiełku i szumu świata,
dlatego uwięzienie jest tak straszliwą karą i dlatego tak niewielu jest tych,
którzy są w stanie znosić samotność.

BLAISE PASCAL

TYDZIEŃ 1

MYŚLEĆ O SOBIE SAMYM?

Jestem „dzieckiem wojennym”, a ponieważ dom moich dziadków ze strony matki został zburzony wskutek bombardowania, mieszkali oni w dwupokojowym mieszkaniu moich rodziców. Otóż w owym okresie powojennym zdarzała się niekiedy popołudniami między moimi dziadkami niewielka sprzeczka, która zwykle rozbawiała rodzinę. Nie była to bynajmniej sprzeczka małżeńska: dziadkowie aż do śmierci byli sobie serdecznie oddani. Ale właśnie to wzajemne oddanie stawało się powodem utarczek. Chodziło mianowicie o to, że czasem po śniadaniu pozostawała pełna filiżanka kawy, którą potem po południu podgrzewano. Wtedy to wybuchała sprzeczka.

Mój dziadek mówił do babki: „Masz, wypij swoją kawę, dobrze ci zrobi!”. Na co babka natychmiast reagowała, mówiąc: „Nie, nie, wypij ty, ja nie potrzebuję”. Dziadek się na to nie godził. „Wypij –

prosił usilnie babkę. – Potrzebujesz jej bardziej niż ja”. „Ja czuję się świetnie – odpowiadała z kolei babka. – Naprawdę sprawisz mi przyjemność, jeśli wypijesz”. Ta słowna przepychanka ciągnęła się tak dalej, aż podgrzana kawa stawała się znowu zimna. Jedno „wpychało” drugiemu pozostałą filiżankę kawy, dobrze wiedząc, że ta odrobina kofeiny, jeśli w ogóle była tam jakaś, niedożywionemu organizmowi tego drugiego przyda nieco siły, która pozwoli mu utrzymać się do wieczora na nogach.

Było to pokolenie moich dziadków – pokolenie, w którego dzieciństwie rozwinęła się psychologia kierująca się dewizą: „Musiśz też czasem pomyśleć o samym sobie i pozwolić sobie na coś dobrego!”. Miała rację, ta ówczesna psychologia, która chciała ustrzec człowieka przed jego „pasją poświęcania się”.

Zwróćmy się teraz ku czasom współczesnym. Kilka miesięcy temu prowadziłam w ramach poradnictwa rozmowę z rodzicami dwojga dzieci – rocznego i trzyletniego. Konflikt polegał na rozbieżności planów urlopowych obojga rodziców. Matka mówiła do ojca: „Mam dzieci w domu przez cały rok, chcę więc przynajmniej przez trzy tygodnie być od nich wolna. Zajmij się dziećmi i pozwól mi wyjechać”. „Nie ma mowy – odpowiadał ojciec. – Pracuję dla was przez cały rok, ale kiedy mam urlop, chcę odpocząć od dziecięcego wrzasku”. „O mnie w ogóle nie myślisz – wołała na to matka. – Jeśli mi wpakujesz na głowę dzieci, to co będzie z mojego odpoczynku?”. „Tego nie wiem – wzruszał ramionami ojciec. – Ale mnie ich w każdym razie nie wpakujesz”.

■

Czasy się zmieniły, wyrosły nowe pokolenia, i jakkolwiek nie chcę twierdzić, że wspomniana wyżej para małżeńska jest reprezentatywna dla współczesnych ludzi, to jednak trzeba przyznać, że „pasja poświęcania się” stała się z czasem zjawiskiem rzadkim. Co się jednak dzieje, kiedy psychologia powtarza swoje dawne maksymy? Kiedy na przykład spragnionym urlopu małżonkom z powyższej historii nie oferuje nic innego poza przestarzałą radą, by myśleli o samych sobie i pozwolili sobie na coś dobrego? – Dzisiaj potrzebujemy innej reguły postępowania. Zadaniem psychologii jest w niemałej mierze eliminowanie niezdrowych skrajności, i wykonując to zadanie, powinna stale na nowo zadawać sobie pytanie, jakie niezdrowe skrajne zjawiska stają się z biegiem czasu główną przyczyną niepokojów, aby je następnie w miarę możliwości łagodzić.

W historii ludzkości był długi, mroczny okres, kiedy jednostka, zniewolona przez rozmaite formy przymusu, potrzebowała wielkiego wysiłku, aby „samą siebie realizować”, jak byśmy to dzisiaj wyrazili. Kiedy okres ten zbliżał się do końca, począł się wyłaniać inny, jeszcze o wiele bardziej mroczny. Taki, w którym świat, nasz świat życia jest ujarzmiany przez rozmaite formy przymusu: pochodzące od panujących rynków kapitałowych, z przeludnienia ziemi, od oszołomionej swymi możliwościami technologii i od ideologicznych fanatyzmów. Tym, czego potrzeba dzisiaj, nie jest już samorealizacja jednostki, lecz odpowiedzialność wielu, umiejętność przyjmowania na siebie współodpowiedzialności za to, co w świecie się dzieje. Po uwolnieniu od bezsensownej „pasji poświęcania się” winno pojawić się coś, czego w tym wymiarze

nigdy jeszcze nie było: sensowna „gotowość do ponoszenia ofiar w imieniu wszystkich”. Egoizm nie jest już dzisiaj czymś, co można zaakceptować.

Dlatego idee Viktora E. Frankla, który nigdy nie opowiadał się za jakimiś egoistycznymi motywami postępowania, zyskują coraz bardziej na znaczeniu. Już w czasach Sigmunda Freuda, kiedy zajmowanie się ludzką psychiką polegało wyłącznie na „wpatrywaniu się we własny pępek”, jakkolwiek uprawianym za pomocą wysoce precyzyjnych psychoanalitycznych okularów, Frankl mówił o terapeutycznym „wychowaniu do odpowiedzialności”. Rozumienie własnej psychodynamiki, tak jak to usiłuje czynić psychologia głębi, nie wystarcza jednak do tego, by uzdolnić człowieka do takiego pokierowania swoim życiem, jakie odpowiada jemu i przestrzeni jego egzystencji.

Człowiek, będąc ze swej istoty bytem duchowym, pyta o to, co jest wobec niego nadrzędne; patrzenie w „pępek” nie może zatrzymać się na *ego*, lecz poszukując, posuwa się dalej wzdłuż „pępowiny” – ku pytaniu, skąd życie się wzięło, dokąd zmierza i jaki jest jego sens. Przy tym poszukiwaniu psychoanalityczne okulary jednak nie wystarczają; musimy posłużyć się mniej precyzyjnymi, ale za to obejmującymi większą całość okularami filozoficznymi i teologicznymi, jakie mamy do dyspozycji. Nawet zresztą przy ich pomocy nie dojrzymy tego, co nadrzędne, ale jedynie jego odbłask, który pada w nasze wnętrze. Odblask ten przenika nas swoim światłem i swoim dźwiękiem i poprzez sumienie wzywa, byśmy w każdej godzinie odkrywali świetlne ślady „Logosa” i szli za jego głosem.

Tak więc w nawiązaniu do koncepcji Freuda można by powiedzieć, że również psychoterapia w ujęciu Viktora E. Frankla

pragnie przywołać do świadomości coś, czego w niejednym krytycznym przypadku człowiek sobie nie uświadamia albo prawie nie uświadamia. Nie chodzi jednak przy tym ani o wyparte szoki, ani o tajemne pragnienia, które temu, kto ich doznaje, należy ujawnić, lecz o uświadomienie człowiekowi stale na nowo przedstawianej mu oferty sensu życia oraz jego osobistej odpowiedzialności za jej realizację – dla dobra wszystkich, których to dotyczy. To czyni go zdolnym do czynienia dobra, a ten, kto czyni dobro, czyni coś najlepszego dla samego siebie, chociaż przy tym najmniej o sobie samym myśli. Jakkolwiek wszystko to brzmi bardzo racjonalnie, owo uświadomienie nie jest jednak aktem czysto racjonalnym. Uświadomić sobie coś tak, aby wziąć sobie to do serca, można tylko wtedy, jeśli oprócz zrozumienia wchodzi w grę odczucie emocjonalne. Dlatego w każdym procesie uświadomienia jednakowo ważne są rozum i uczucie: duchowe rozjaśnienie winno iść w parze z duchowymi drganiem, które współspełniają przejście od tego co mroczne i nieprzejrzyste, do tego co jasne i zrozumiałe. Aktualna w danej godzinie oferta sensu, którą człowiek rozpozna, winna go tak poruszyć, aby przystąpił od razu do wcielenia jej w życie. Tak więc w psychoterapii chodzi nie tylko o racjonalne rozważanie, ale także o rozbudzanie i aktywizację uczuć.

Co się jednak tyczy owego rozbudzania i aktywizacji uczuć, to musimy uważać, aby nie wspierać rozpowszechnionego dzisiaj „emocjonalnego ekshibicjonizmu” zachodniej kultury psychicznej. W przeciwieństwie do kultury wschodnioazjatyckiej, w której wyrażanie uczuć jest traktowane raczej z dezaprobatą i gdzie za wysoką cnotę uchodzi ich skrywanie, u nas modne się stało wystawianie swoich uczuć na widok publiczny. Autoprezentacja

cieszy się wielkim uznaniem, co wynika z owego zalecanego przez psychologię „wpatrywania się we własny pępek”, o czym już była mowa. Jest bowiem przecież jasne, że ktoś, kto jest ukierunkowany tylko na samorealizację i doświadczanie samego siebie, wkrótce nie będzie już widział nic oprócz własnego pępka i dlatego łatwo popadnie w pułapkę, uznając ów pępek za to, co najwyższe i najbardziej godne prezentacji. Ale nie tylko to. Uczucia, które pojawiają się przy takiej introspekcji i przyglądaniu się samemu sobie w ustalonych sytuacjach psychoterapeutycznych, są przeważnie oderwane od otaczającego świata. Aż nazbyt często są to małostkowe lęki, narcystyczne tęsknoty, pompatyczne frustracje i żalodne użalania się nad sobą, które sprowadzają się do niemającego końca potoku skarg na udręki życia. W takim potoku nie da się zbudować siłowni pod nazwą „odpowiedzialność”, z jego nurtów nie można uzyskać potencjału energii. Świata nie uratują ludzie, dla których centrum ich życia stanowią własne stany psychiczne i którzy zapominają o otaczającej ich pozapsychofizycznej rzeczywistości. Dzisiaj musi nam chodzić o coś więcej niż o przezwyciężanie wewnętrznego niezadowolenia i mamy dzisiaj do zdobycia więcej niż tylko swoją duchową równowagę – a mianowicie godną człowieka przyszłość dla siebie i naszych dzieci. Opłaca się zatem oderwać wzrok od własnego pępka i zainwestować uczucia w coś, co sięga poza nasze „ja”. Uczucia te mogą bowiem wyzwolić energie potrzebne do duchowej odnowy ludzkiego rodu.

Prawda może oddziaływać dopiero wtedy,
gdy ten, do kogo dochodzi, dojrzał do jej przyjęcia.

CHRISTIAN MORGENSTERN

TYDZIEŃ 2

UCZYĆ SIĘ! UCZYĆ!

Pewna samotna, niepracująca zawodowo matka, żyjąca z wdowiej i sieroczej renty, przysłała do mnie w sprawie swego ośmioipół-letniego syna Jasia (imię zmienione). Chłopczyk miał poważne trudności w szkole. Z powodu braku odpowiedniej dojrzałości wypisano go z pierwszej klasy szkoły podstawowej; przeszedł tę klasę rok później, a tymczasem uczęszczał do klasy drugiej. Jego EEG (elektroencefalogram) było nieco zastanawiające. Zbadałam dziecko pod kątem psychologicznym i stwierdziłam, że jego zdolności są na poziomie między szkołą normalną a specjalną. Były pewne niedobory w takich dziedzinach jak rozwój językowy, zdolność spostrzegania wizualnego i zdolność koncentracji.

Matka dokładała wszelkich starań, by wydusić z dziecka lepsze wyniki szkolne. Ćwiczyła z nim codziennie przez całe popołudnie, a często nawet wieczorem, chociaż chłopiec się wzbraniał,

dostawał ataków złości, ukrywał zadania i wszelkimi sposobami starał się unikać przeciążenia i nacisku. Temat „szkoła” stał się dla niego zmorą. Zdaniem jego nauczycielki należało rozważyć przeniesienie go do szkoły specjalnej dla dzieci z trudnościami uczenia się. Matka zjawiała się u mnie w postawie pełnej sprzeciwu.

Miała już alergię na udzielaną jej często radę, aby pozostawiła dziecku więcej swobody. Poniższy dialog pochodzi z nagrania naszej rozmowy.

Matka: Nie może pani przecież mówić, że postępuję źle wobec mojego Jasia. Kiedyś na pewno zrozumie, że musi się uczyć, że jest to tylko dla jego dobra. Bo co z niego będzie, gdyby musiał pójść do szkoły specjalnej? Może mi to pani powiedzieć? Do jakiego zawodu wtedy się przygotowuje? Kto dziś przyjmuje do terminu uczniów ze szkoły specjalnej? I jakich miałby tam kolegów – niczego dobrego by się nie nauczył!

Ja: Bardzo dobrze panią rozumiem. To, że się pani o Jasia troszczy, pokazuje tylko, że jest pani kochającą matką – taką, jaką matka być powinna.

Matka: Nie mogę się przecież przyglądać, jak z nim jest coraz gorzej. On musi się uczyć! Musi się uczyć!

Ja: Myśli pani przy tym o szczęściu swojego dziecka?

Matka: Ależ oczywiście, tylko o jego szczęściu, o niczym więcej!

Ja (po chwili):

Proszę mi powiedzieć: Potrafi pani sobie jeszcze przypomnieć własne dzieciństwo? Jak to było z panią? Łatwo przychodziła pani nauka?

Matka: No, właściwie to też nie. Szczególnie zmagalam się z ortografią, ale musiałam się jej nauczyć. Te dyktanda... jeszcze dzisiaj dreszcz mnie przebiega...

Ja: Musiała pani pisać w szkole tyle dyktand?

Matka: Nie, ale moja matka była bardzo surowa. Zaraz zjawiała się z chochłą i słyszało się: siadać i ćwiczyć! Wtedy nie było tak, jak dzisiaj, że dzieci siedzą bez przerwy przed telewizorem. Jeszcze go nie było.

Ja: Matka była dla pani surowa. Czy ograniczała też pani czas wolny?

Matka: Ograniczała? W ogóle nie wiedziałam, co to jest czas wolny. Moja matka była kobietą ambitną, chciała zrobić ze mnie pielęgniarkę albo urzędniczkę, snuła co do mnie coraz to nowsze plany; tymczasem ja zostałam tylko gospodynią domową i matką. Miała oczywiście dobre intencje, tyle tylko że była bardzo autorytarna, wszystko wiedziała lepiej, wyznaczała wszystko według własnej woli i nie wolno było się temu sprzeciwić. Ledwie wróciłam ze szkoły, zaraz brała się za mnie, a potem nic, tylko dyktanda i zadania.

Ja (naiwnie):

Z pewnością bardzo się to pani podobało?

Matka (zaskoczona):

Podobało? Skądże? Wcale nie! Gdzie tam!

Ja: Myślałam tylko, że skoro pani postępuje podobnie ze swoim synem, a chciałaby pani przecież, by miał piękne dzieciństwo...

Matka (zdumiona):

Myśli pani, że postępuję tak, jak moja matka? Ale przecież coś z niego powinno wyrosnąć! Ostatecznie jest chłopcem!

Ja: Proszę mi powiedzieć, jaki był najpiękniejszy okres pani życia?

Matka (z namysłem):

Jeśli się dobrze zastanowię, to był to czas, kiedy wyszłam młodo za mąż. Dziecka jeszcze nie było, od rodziców się wyprowadziłam, mój mąż nic mi nie nakazywał, całe gospodarstwo domowe pozostawił mnie. Początkowo wprawdzie niewiele umiałam, ale mogłam powoli gromadzić doświadczenia, a kiedy coś się nie udawało, na przykład z gotowaniem, próbowałam jeszcze raz. Nikt nie patrzył mi na ręce. Myślę, że dopiero w tamtym czasie stałam się naprawdę dorosłą kobietą. Tak, to był mój najpiękniejszy okres w życiu.

Ja: Czyli pani syn będzie musiał poczekać jeszcze parę lat, zanim rozpocznie się jego najpiękniejszy okres w życiu, prawda?

Matka: Mój Jaś! Myśli pani, że on czuje się tak jak ja, kiedy byłam dzieckiem?

Ja: Nie wiem. Pani zna go lepiej niż ja. Może czuje się całkiem inaczej niż pani. Może wszystko, co mu się nakazuje, robi bardzo chętnie i wcale nie pragnie samodzielnych doświadczeń, jakie miała pani jako młoda kobieta...

Matka: Ależ nie, nie, ten chłopiec jest zupełnie taki sam jak ja! Na pewno również cierpi z tego powodu. Myśli pani, że jestem taka, jaka była moja matka?

Ja: Jak to możliwe? Mówi pani przecież, że pragnie tylko szczęścia swojego dziecka, gdy tymczasem z pani relacji wynika, że matka nie uczyniła pani zbyt szczęśliwą.

Matka: Tak jest, pragnę szczęścia mojego dziecka, ale czy dziecko to również odczuwa? Może je unieszczęśliwiam, a przecież chcę tylko tego, co dla niego najlepsze. Zbiła mnie pani całkiem z tropu. Czy to możliwe, że mój Jaś jest przez cały czas nieszczęśliwy? Że będzie mógł odetchnąć dopiero wtedy, gdy mnie opuści? Boże! (szloch).

Ja: Wielu młodym kobietom zdarza się, że powtarzają błędy własnych rodziców, chociaż same z powodu tych błędów cierpiały. Wynika to stąd, że nigdy nikt nie podał im pomocnej dłoni przy wychowaniu. Dlatego kierują się jedynym wzorem, jaki kiedyś poznały – wzorem swoich rodziców. Ale szkoda, że błędy wychowawcze powtarzają się z pokolenia na pokolenie: że na przykład wywiera pani na swego syna taką presję, iż w końcu nie będzie chciał ani mógł robić czegoś sam i że później będzie z kolei wywierał taką samą presję na własne dzieci, ponieważ nie zna innych wzorów, i że również te jego dzieci będą postępować tak samo. Naprawdę szkoda. Ktoś powinien ten nieszczęsny łańcuch przerwać – i myślę, że mogłaby to zrobić właśnie pani! Wierzę, że pani jest do tego zdolna. Przy pewnych pedagogicznych wskazówkach i z wielką miłością, jaką żywi pani dla swego syna, mogłaby pani być znakomitą matką.

Taką, że Jaś jako dorosły mężczyzna powie kiedyś: „Najpiękniejszym okresem mojego życia było moje dzieciństwo. Wprawdzie nie miałem już ojca, ale moja matka była kobietą niezwykle wyrozumiałą i dobrą. Była moją najlepszą koleżanką!”

Matka: Chciałabym, żeby tak było! Bardzo bym chciała! Proszę, niech mi pani pomoże! Zrobię wszystko, co mi pani poradzi...

Przygotowałam wraz z nią odpowiedni program wsparcia, który przewidywał również potrzebny dziecku zakres czasu wolnego i przeznaczony na zabawę. Wyjaśniłam jej też, jak należy sobie konkretnie radzić z codzienną sytuacją dotyczącą zadań szkolnych. W stosunkowo krótkim czasie zdolność koncentracji chłopca poprawiła się i z dziecka, które do wszystkiego odnosiło się niechętnie, zrobił się chłopczyk pełen życia. Przeniesienia do szkoły specjalnej nie udało się wprawdzie uniknąć, ale nastąpiło ono z zastrzeżeniem możliwości szybkiego powrotu do normalnej. Matka uczestniczyła w tym wszystkim bardzo pilnie.

Kochający rodzice są wręcz bastionem owej ważnej grupy osób, która jest w stanie wyrzucić poza własny pępek i przejąć współodpowiedzialność za innych. Co prawda na stosunku rodziców do dzieci ciąży często troski – niekiedy uzasadnione. Nawet w naszym społeczeństwie dobrobytu nie zanosi się na to, by na horyzoncie pojawiły się pogodne czasy. Prognozy wskazują raczej

na burzę – i to w wymiarze globalnym. Tym dobitniej nasuwa się pytanie o optymalny „posag” dla młodego pokolenia. Czego będzie ono potrzebowało, by przeżyć? Wiedzy? Wiedza nigdy nie zawadzi, ale zanoszą się na to, że komputery i roboty tak przewyższą przyszłego człowieka pod względem pojemności pamięci informacyjnej, że ludzie zdadzą się (po prostu będą musieli się zdać) na nie. Co będzie jeszcze potrzebne? Ośmielam się postawić pewną prognozę, opartą na trzech „zasobach” niezbędnych do przeżycia. Otóż ludzie XXI wieku będą potrzebowali w pierwszym rzędzie stabilności, zdolności do zachowania pokoju i skromności. Stabilności psychicznej, aby bez szkody dla siebie wytrzymać szybkie i groźne zmiany; zdolności do zachowania pokoju, aby pomimo obcości i odmienności wytrzymać z sobą w ciasnej przestrzeni; oraz skromności, aby wytrzymać rezygnację z poddania się wielorakim nieetycznym pokusom. Ogólnie biorąc, będzie więc potrzebna „wytrzymałość”.

Szczęśliwe dzieciństwo wzmacnia te trzy zasoby niezbędne dla przeżycia. Powinni to uwzględnić rodzice, którzy główną uwagę poświęcają osiągnięciom szkolnym swoich dzieci. Korelacja między świetnym ukończeniem szkoły a udanym życiem jest bardzo niewielka. Albo, mówiąc inaczej: dobre świadectwo szkolne absolutnie nie gwarantuje zadowolenia z siebie i ze świata.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
TYDZIEŃ 1: Myśleć o sobie samym?	9
TYDZIEŃ 2: Uczyć się! Uczyć!	15
TYDZIEŃ 3: Kto jest niepełnosprawny?.	22
TYDZIEŃ 4: Dzieci przyczyniające trosk	27
TYDZIEŃ 5: Źli rodzice?	33
TYDZIEŃ 6: Rola do odegrania	39
TYDZIEŃ 7: Problemiki	45
TYDZIEŃ 8: Wygrana w lotka	51
TYDZIEŃ 9: Światła sygnalizacyjne	58
TYDZIEŃ 10: Uporanie się ze stratą.	63
TYDZIEŃ 11: Uporanie się z winą.	69
TYDZIEŃ 12: Biedna Doris!	75
TYDZIEŃ 13: Nałóg i pustka.	81
TYDZIEŃ 14: Dwie córki.	86
TYDZIEŃ 15: Bez presji cierpienia?	92
TYDZIEŃ 16: Zmartwienie Lehára	98
TYDZIEŃ 17: Tabletki sacharyny	103
TYDZIEŃ 18: Niczemu nie winien...	109
TYDZIEŃ 19: Wolny – od czego, do czego?	114
TYDZIEŃ 20: Brzask jutrzeńki.	119
TYDZIEŃ 21: Cierpienie i sens?	124
TYDZIEŃ 22: Testament	129
TYDZIEŃ 23: Wędrówka po dwóch światach	135
TYDZIEŃ 24: O wartości osoby	141
TYDZIEŃ 25: O delikatności.	147
TYDZIEŃ 26: Zdrowy upór	153

TYDZIEŃ 27: Wyśmiany lęk	160
TYDZIEŃ 28: Wjeżdżanie na drzewa	165
TYDZIEŃ 29: Kłamstwa i wyrzuty.	170
TYDZIEŃ 30: Prelekcja z następstwami	175
TYDZIEŃ 31: Dziwne blokady	181
TYDZIEŃ 32: Czas podróży	187
TYDZIEŃ 33: Dawne marzenia	192
TYDZIEŃ 34: W złotej klatce	198
TYDZIEŃ 35: Oglądanie siebie w lustrze	203
TYDZIEŃ 36: Sprawianie radości	208
TYDZIEŃ 37: Rozum w półmroku	213
TYDZIEŃ 38: Nauka pływania	218
TYDZIEŃ 39: W przestrzeni bezczynności	224
TYDZIEŃ 40: Rozmowy pożegnalne	230
TYDZIEŃ 41: Przypadek a cud	236
TYDZIEŃ 42: Siwe włosy	241
TYDZIEŃ 43: Model kolisty	247
TYDZIEŃ 44: Ptaki na drucie	254
TYDZIEŃ 45: Kwiaty na dworcu.	259
TYDZIEŃ 46: Zachować łyzy	265
TYDZIEŃ 47: Wdzięczność.	270
TYDZIEŃ 48: Cień traumy	276
TYDZIEŃ 49: Przebaczenie.	282
TYDZIEŃ 50: Zwrot ku dobremu	288
TYDZIEŃ 51: Spojrzenie wstecz na życie	293
TYDZIEŃ 52: Wspomnienia	299
Wywiad radiowy z Autorką	305
Nota o Autorce	331
Posłowie.	333