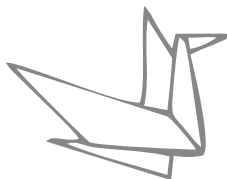


ks. Krzysztof Matuszewski

# WYJŚĆ POZA SCHEMAT

Jak uwolnić się z emocjonalnych i duchowych pułapek



Wydawnictwo WAM

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	5
<b>Wprowadzenie</b> .....	9
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
<b>Potrzeba i schemat</b> .....	17
1.1. Równowaga .....	19
1.2. Potrzeba .....	23
1.3. Schemat – samospełniające się proroctwo .....	25
1.4. Potrzeba a pokusa .....	30
1.5. Praca nad emocjonalnością .....	34
1.6. Życie duchowe w szufladkach .....	39
ROZDZIAŁ DRUGI	
<b>Być podłączonym</b> .....	43
2.1. Nasycenie i głód uczuć (schemat: deprywacja emocjonalna) .....	45
Pułapka duchowa deprywacji emocjonalnej .....	56
2.2. Bezpieczeństwo i opuszczenie (schemat: niestabilność, opuszczenie) .....	60
Pułapka duchowa niestabilności i opuszczenia .....	64
2.3. Zaufanie i krzywda (schemat: nieufność, skrzywdzenie) .....	71
Pułapka duchowa nieufności i skrzywdzenia .....	74
2.4. Duma i wstyd (schemat: izolacja społeczna, wyobcowanie) .....	76
Pułapka duchowa izolacji społecznej i wyobcowania .....	80
2.5. Jak wychodzić z pułapki schematu i „być podłączonym”? .....	84



## ROZDZIAŁ TRZECI

<b>Mieć w sobie siłę</b> . . . . .	91
3.1. Od bezpiecznego przywiązania do autonomii . . . . .	93
3.2. Sukces i porażka (schemat: porażka w osiągnięciach) . . . . .	99
Pułapka duchowa porażki w osiągnięciach. . . . .	103
3.3. „Zosia Samosia” i „ciamajda” (schemat: zależność, niekompetencja) . . . . .	105
Pułapka duchowa zależności i niekompetencji . . . . .	107
3.4. Praktyczna Marta i idealistyczna Maria (schemat: brak kompetencji praktycznych, zależność) . . . . .	109
Pułapka duchowa braku kompetencji praktycznych i zależności . . . . .	111
3.5. „Hipochondryk” i uwikłanie emocjonalne (schemat: podatność na zranienie i chorobę) . . . . .	113
Pułapka duchowa podatności na zranienie i chorobę . . . . .	116
3.6. Jak wychodzić z pułapki schematu i „mieć w sobie moc”? . . . . .	118

## ROZDZIAŁ CZWARTY

<b>Pokochoać siebie i bliźniego</b> . . . . .	125
4.1. Pokochoać bliźniego . . . . .	127
4.1.1. Ja i moje ego (schemat: roszczeniowość, wielkościowość) . . . . .	129
Pułapka duchowa roszczeniowości i wielkościowości . . . . .	137
4.1.2. Strefa komfortu (schemat: niedostatecznej samokontroli i samodyscypliny) . . . . .	140
Pułapka duchowa niedostatecznej samokontroli i samodyscypliny . . . . .	143
4.2. Pokochoać siebie . . . . .	145
4.2.1. „Dżentelmen” i „buntownik” (schemat: uwikłanie, podporządkowanie). . . . .	148
Pułapka duchowa uwikłania i podporządkowania . . . . .	149
4.2.2. „Mesjasz” (schemat: samopoświęcenie). . . . .	152
Pułapka duchowa samopoświęcenia . . . . .	154
4.2.3. Patrzcie i podziwiajcie mnie (schemat: poszukiwanie podziwu i uznania). . . . .	156
Pułapka duchowa poszukiwania podziwu i uznania . . . . .	158



4.3. Jak wychodzić z pułapki schematu i „pokochać siebie i bliźniego”?	159
--	-----

## ROZDZIAŁ PIĄTY

<b>Przeżyć życie</b>	167
----------------------	-----

5.1. Pod czujną kontrolą (schemat: nadmierna czujność i zahamowanie, zahamowanie emocjonalne)	169
---	-----

Pułapka duchowa nadmiernej czujności i zahamowania	171
--	-----

5.2. „Maruda” i „błazen” (schemat: negatywizm i pesymizm)	174
---	-----

Pułapka duchowa nadmiernego negatywizmu i pesymizmu	178
---	-----

5.3. Doskonałość i grzeszność (schemat: nadmierne wymagania, bezwzględna surowość)	180
--	-----

Pułapka duchowa nadmiernej doskonałości i grzeszności	182
---	-----

5.4. Jak wychodzić z pułapki schematu i „przeżyć życie”?	189
--	-----

<b>Zakończenie</b>	197
--------------------	-----

<b>Literatura przedmiotu i uzupełniająca</b>	203
--	-----