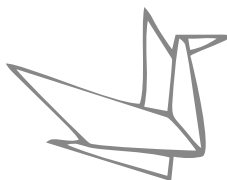


ks. Krzysztof Matuszewski

WYJŚĆ POZA SCHEMAT

Jak uwolnić się z emocjonalnych i duchowych pułapek



Wydawnictwo WAM

Spis treści

Wstęp	5
--------------------	---

Wprowadzenie	9
---------------------------	---

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Potrzeba i schemat	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

Być podłączonym	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

Mieć w sobie siłę	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

Pokochać siebie i bliźniego	125
4.1. Pokochać 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. Pokochać 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. Patrzenie i podziwianie 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

Przeżyć życie	167
5.1. Pod czujną kontrolą (schemat: nadmierna czułość i zahamowanie, zahamowanie emocjonalne)	169
Pułapka duchowa nadmiernej czujności i zahamowania	171
5.2. „Maruda” i „błazen” (schemat: nadmierny negatywizm i pesymizm)	174
Pułapka duchowa nadmiernego negatywizmu i pesymizmu	178
5.3. Doskonałość i grzeszność (schemat: nadmierne wymagania, bezwzględna surowość)	180
Pułapka duchowa nadmiernych wymagań i bezwzględnej surowości	182
5.4. Jak wychodzić z pułapki schematu i „przeżyć życie”?	189
Zakończenie	197
Literatura przedmiotu i uzupełniająca	202