

WILL VAN DER HART
ROB WALLER

Perfekcjonizm

Zmierzając ku wolności



PSYCHOLOGIA I WIARA

w|drodze

Perfekcjonizm

WILL VAN DER HART
ROB WALLER

Perfekcjonizm

Zmierzając ku wolności

Przełożyła
Joanna Gołąb

w|drodze


Tytuł oryginału
The Perfectionism Book

© Will van der Hart and Rob Waller, 2016
All rights reserved. This translation of *The Perfectionism Book*
first published in 2016 is published by arrangement with
Inter-Varsity Press, Nottingham, United Kingdom
© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2016

Redaktor
Paulina Jeske-Choińska

Opracowanie Aneksów 2 i 3
dr n. hum. Ewa Pragłowska

Projekt okładki do serii
Radosław Krawczyk

Redakcja techniczna i opracowanie okładki
Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce
kazitafahnizeer © Fotolia.com

ISBN 978-83-7906-111-2

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2016

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

www.wdrodze.pl sprzedaz@wdrodze.pl

*Dedykowane dążącym
do doskonałości*

Podziękowania

Rob pragnie podziękować publicznemu szpitalowi NHS Lothian w Szkocji za ciągłe wsparcie przez cały okres zatrudnienia i szkolenia. Will zaś Patrickowi Reganowi i Charliemu Mackesy'emu za wnikliwe rozmowy, które w dużej mierze wpłynęły na kształt książki. Podziękowania należą się również Shaunowi Lambertowi, Ashleyowi Nullowi i Rogerowi Brethertonowi za wskazówki, a Charlotte Mulford i Lynn Mooreland za pracę redakcyjną. Specjalne podziękowania kierujemy do redakcji oraz działu marketingu Wydawnictwa Inter-Varsity Press (zwłaszcza Eleanor Trotter) za sprawność i cierpliwość w pracy nad licznymi brudnopisami, a także za dzielenie wizji tej książki. Jesteśmy również wdzięczni wszystkim, którzy napisali rekomendacje, Jo Rice za przedmowę i Benowi Dewhirstowi za ukazanie punktu widzenia nauczyciela.

Obaj jesteśmy niewymownie wdzięczni naszym rodzinom i żonom, Susannie i Lucindzie, i oczywiście Panu Bogu, który tak wiele nauczył nas o osiągnięciu celów i dążeniu do doskonałości w Jego łasce.

Przedmowa

Nie jestem perfekcjonistką; przynajmniej nie taką jak kiedyś. Kilka lat temu poproszono mnie, abym wypełniła kwestionariusz umiejętności lidera, mierzonych w oparciu o kilka kryteriów przywódczych. Ucieszyłam się, gdy uzyskałam 97% na skali niepodważalności. Nie znosiłam sytuacji, gdy można mnie było oskarżyć o zrobienie czegoś źle.

Jeśli mam być szczerą, nadal tak jest. Kiedyś już sama myśl, że można mnie złapać na powiedzeniu lub zrobieniu czegoś niewłaściwego (lub niepowiedzeniu i nieuczynieniu czegoś, co należało powiedzieć czy uczynić), wprowadzała zamęt w moim wewnętrznym świecie. Zaharowywałam się i robiłam wszystko, by nigdy nie wykorzystać całego urlopu. Pamiętam, jak sześć lat po założeniu Resurgo, organizacji charytatywnej, dla której pracuję, siedziałam na oddziale pomocy doraźnej po bolesnym uządleniu, mając nadzieję, że rana okaże się na tyle groźna, by przyjęto mnie do szpitala. A to wszystko, abym mogła udać

się na zasłużony odpoczynek bez posądzenia o lenistwo. Kto właściwie miałby mnie o to posądzić – tego nie wiem. Ponieważ znalazłam się w poczekalni w godzinach pracy, czytałam książkę o zarządzaniu. Zapewne już wtedy powinnam była usłyszeć dzwonek alarmowy.

Jednak dopiero gdy doszło do zerwania jednej z moich przyjaźni, ujawniły się wady mojego perfekcjonistycznego podejścia do życia. Bez względu na moje osiągnięcia nauczycielki i trenerki, a także pobożność, żal i próby okazania wspaniałości, nie udało mi się przekonać wieloletniej przyjaciółki, że można mi zaufać ani że jestem godna jej przyjaźni. Rozstałyśmy się po zażartej kłótni, ja zaś tkwiłam w szoku, rozpatrując sytuację jako nierozstrzygnięty konflikt. Nigdy wcześniej żadna z moich relacji nie zakończyła się tak dramatycznie; w moim życiu nie było nierozwiązanych spraw. Przeżyłam uraz.

To, co nastąpiło później, nazwałabym zapaścią – czymś pomiędzy złym dniem a załamaniem. Byłam emocjonalnie wykończona i całkowicie przytłoczona przekonaniem, że wszystkie próby właściwego postępowania zakończyły się kompletną porażką. Po łzawej wizycie u lekarza otrzymałam dwutygodniowe zwolnienie z pracy. Zmuszono mnie do zejścia z wiecznie toczącego się koła życia, przypominającego to w klatkach dla chomików.

W następnych tygodniach starałam się określić, czym zawiniłam, żeby móc naprawić sytuację. Wiedziałam, że aby osiągnąć zrozumienie, muszę studiować Biblię. Pamiętam, że przeczytałam przypowieść o zagubionej owcy (Łk 15). Choć robiłam to już wiele razy wcześniej, nigdy nie zwróciłam uwagi na ostatni wers (7): „Powiadam wam: Tak samo w niebie większa będzie radość z jednego grzesznika, który się nawraca, niż z dziewięćdziesięciu dziewięciu sprawiedliwych, którzy

nie potrzebują nawrócenia”¹. Byłam wściekła. Ostatnie piętnaście lat mojego chrześcijańskiego życia (i dwadzieścia wcześniejszych) spędziłam na zapewnieniu sobie braku potrzeby pokutowania (ale i tak pokutując, bo tak należało), a Pismo Święte objawia mi „prawdę”, mówiąc, że nie będę uczestniczką niebiańskiej radości. Tego dnia zamieniłam sobie z Bogiem kilka słów... i działo się tak przez wiele kolejnych dni.

W końcu zrozumiałam, że tak naprawdę źle pojmowałam łaskę. Proces zdrowienia po zapaści wiązał się z koniecznością pogodzenia się z nierozstrzygniętymi sprawami i rezygnacją z przekonania, że wszystko będę robiła właściwie i że w ogóle jest taka potrzeba. Ta pojedyncza zmiana w sposobie myślenia zaowocowała lepszym gojeniem się ran oraz większą radością i spokojem, niż mogłaby to uczynić jakakolwiek zmiana okoliczności.

Właśnie dlatego ta książka jest tak ważna. Perfekcjonizm można nazwać religią (w najgorszym znaczeniu tego słowa) niszczącą zdolność do przyjmowania lub nawet pojmowania Bożej łaski. Ironia polega na tym, że w Kościele, gdzie najczęściej mówi się o łasce, wydaje się on bardziej rozpowszechniony niż poza nim. Będąc chrześcijanami, powiadamy, że to, kim jesteśmy, jest dla Boga ważniejsze niż to, co robimy, a jednak podobnie jak inni czcimy tych, którzy zdają się kontrolować wszystkie aspekty życia. Równocześnie przyzymy oko na perfekcjonistów w naszej społeczności, często osoby wyraźnie załamane, które poprzez pracę wolontariacką zaspokajają głód uzależnienia od uznania i sukcesu, i nie kwestionujemy ich motywacji, gdyż

¹ Cytaty biblijne, o ile nie zaznaczono inaczej, pochodzą z Biblii Tysiąclecia, wyd. IV, Pallottinum, Poznań 2003.

odpowiada nam ich służba. Bo właściwie kto na tym ucierpi? Cóż, ucierpią na tym właśnie o n i.

Zarówno Rob, jak i Will mają odpowiednie kwalifikacje do napisania tej książki. Ich przyjaźń zaczęła się na Uniwersytecie Cambridge. Rob został psychiatrą i honorowym starszym wykładowcą Uniwersytetu Edynburskiego, Will zaś kontynuował studia na Uniwersytecie w Oksfordzie, po czym został pastorem w Londynie i zaczął się specjalizować w dziedzinie zdrowia emocjonalnego i dobrostanu. Obaj są ludźmi sukcesu; obaj są perfekcjonistami i obaj przyznają, że źródłem ich ambicji są niska samoocena i chwiejna pewność siebie.

Dalecy są jednak od próby zaimponowania nam swoimi osiągnięciami. Wiem, że chcą pomóc nam wyciągnąć wnioski z ich osobistych zmagani i przełomowych odkryć związanych z perfekcjonizmem.

Tych, którzy czytają tę książkę i są skłonni uważać, że „tak są po prostu zaprogramowani” i perfekcjonizm jest częścią ich osobowości, wzywam do pełnego zatopienia się w lekturze. Czytajcie wolno. Dokładnie wykonujcie ćwiczenia, a czyniąc to, angażujcie swoje emocje i intelekt. Perfekcjonizm podszeptnie wam, że nie macie czasu, aby sobie tak pobłażać. Ja zaś odpowiem, że nie możecie sobie pozwolić na zapaść, do której może doprowadzić odrzucenie lektury.

Porzucenie perfekcjonizmu nie oznacza obniżenia poprzeczki, lecz sprawienie, abyś zdał sobie sprawę i cieszył się ze swoich osiągnięć, a także czerpał przyjemność i radość z przyczyniania się do tego, co w twoim życiu jest dobre. Co więcej, pozwala na okazanie wdzięczności za proste rzeczy, które – jak wiem z doświadczenia – są prawdziwą drogą do radości i wolności.

Ta podróż trwa całe życie. Choć nie wyzbędę się skłonności do perfekcjonizmu, która często powraca w chwilach zabiegania, zmę-

czenia lub pracy pod presją, jestem aż nazbyt świadoma negatywnych skutków, które pociąga za sobą jej uleganie. Szkoda, że nie przeczytałam tej książki wiele lat temu. Może wcześniej zrezygnowałabym ze sztywnych zasad, które sama na siebie nałożyłam, a których nie byłam w stanie przestrzegać, i odnalazła spokój i wolność, który daje nam prawdziwa łaska. Mam nadzieję, że dzięki lekturze tej książki uda się to i tobie.

Jo Rice

*Dyrektor Zarządzająca Resurgo Trust
(tytuł Najlepszej Organizacji Charytatywnej Roku 2013
przyznany przez dziennik „The Guardian”,
wyróżnienie Fundacji Charities Aid w roku 2008,
wyróżnienie Centrum Sprawiedliwości Społecznej w roku 2009)*

Wprowadzenie

Kochamy, by oczekiwać; a gdy oczekiwania zostaną zawiedzione lub spełnione, chcemy oczekiwać na nowo¹.

Samuel Johnson

Podczas II wojny światowej po dotychczas nieodkrytych obszarach świata przemieszczały się ogromne ilości wojska i sprzętu. Rodzime plemiona Melanezji² znalazły się nagle pod przemożnym wpływem technologicznego i materialnego przebudzenia. Obserwowały amerykański ceremoniał wojskowy, na przykład podnoszenie flagi zwykle poprzedzające przybycie wypełnionych cennymi zapasami samolotów³.

Po wojnie antropolodzy badali sposób, w jaki wyspiarze naśladowali ceremoniał wojskowy, a czasem wręcz kopiowali mundury i flagi

¹ Samuel Johnson, *Lives of the English Poets* (1781).

² Republiki Vanuatu, Wysp Salomona, Fidżi, Papui-Nowej Gwineji.

³ www.scientificamerican.com/article/1959-cargo-cultsmelanesia/?page=1.

wojskowe. Utrzymywali opuszczone lądowiska i by móc na nich przesiadywać, tworzyli samoloty z drzew i winorośli. Poprzez te rytuały (zwane kultami cargo⁴) chcieli sprawić, by na wyspę powróciły samoloty transportowe. Sens ich działań w dużym stopniu potwierdzały kolejne przyloty, które zdawały się zbiegać z rytuałami.

W efekcie wyspiarze uznali, że ich działania są katalizatorem przybycia upragnionej nagrody materialnej. Latami obserwowali, jak inni postępują dokładnie tak samo, więc czemu nie miałyby się to sprawdzić w ich przypadku?

Perfekcjonizm przypomina trochę kult cargo. Widzimy, jak inni, którzy wydają się perfekcjonistami, czerpią ogromne korzyści z uznania, sukcesu i szacunku, a następnie naśladujemy ich perfekcyjny zachowanie, ufając, że prędzej czy później także na naszą wyspę przybędzie ładunek satysfakcji, szacunku lub uznania. Tworzymy nawet mundur sukcesu i machamy flagą osiągnięć.

Nasze działania są w rzeczywistości bezowocne, lecz widząc nieustannie lądujące „samoloty sukcesu”, wierzymy, że nasz perfekcjonizm musi zadziałać. W ten sposób z czasem nabieramy coraz większego przekonania, że perfekcjonizm jest niezbędny do utrzymania sukcesu, nawet jeśli uświadomimy sobie, że w naszym życiu coraz bardziej brakuje szczęścia i szacunku.

⁴ http://rationalwiki.org/wiki/Cargo_cult.

Czym jest perfekcjonizm?

Większość definicji sukcesu składa się z tych samych trzech komponentów⁵:

1. Wyznaczanie niezwykle trudnych celów lub wysokich standardów, których praktycznie nie można osiągnąć.
2. Kontynuowanie realizacji tych celów mimo dowodów na ich szkodliwość, zwykle dla zdrowia emocjonalnego.
3. Uzależnienie poczucia własnej wartości częściowo lub w zupełności od realizacji wyznaczonych celów.

Perfekcjonizm zaczyna tworzyć cykl powtarzających się zachowań: kiedy nie uda się nam zrealizować celów (co nieuchronnie nastąpi), będziemy się obwiniać i podejmować jeszcze większe wysiłki. To z kolei wpłynie na samoocenę, zwiększając prawdopodobieństwo porażki w przyszłości. Jednak mimo uświadomienia sobie owego cyklu zachowań, nadal będziemy go uskuteczniać, tkwiąc w przekonaniu, że perfekcjonizm jest niezbędny do otrzymania upragnionego „ładunku”.

Perfekcjonizm nie oznacza tylko umiejętności rezygnacji z pewnych typów zachowań, lecz także surowy i negatywny monolog wewnętrzny, odbywający się pod powierzchnią, oraz sposób, w jaki wszystko to wiąże się ze zdrowiem emocjonalnym i samooceną. Różnica między osiągnięciem celu w zdrowy sposób a dążeniem do niego w sposób perfekjonistyczny jest rzadko oczywista, stąd dla zewnętrznego obserwatora obie rzeczy mogą się wydawać tym samym.

⁵ Definicja na podstawie książek o perfekcjonizmie wymienionych w Aneksie 3.

Chrześcijańskie życie i perfekcjonizm

Wokół tego, co w chrześcijańskim życiu mamy osiągnąć, powstało wiele niejasności. Podążamy za idealnym Bogiem, często inspirowani wielkimi przywódcami i powodowani pilną misją zbawienia. Łatwo dojść do wniosku, że i my sami powinniśmy być perfekcyjni, prowadzić przykładne, wolne od błędów życie.

Nasze życie zawodowe podtrzymuje to złudzenie – jesteśmy ciągle zajęci, stawiając czoła licznym wyzwaniom wymagającym dużej wydajności pracy. Zarówno w Kościele, jak i w świecie wrażliwość brana jest za oznakę słabości, wyraźnie podkreśla się zaś wyższość postępu. W Kościele i poza nim zachęca się, by:

- ♦ doskonalic swój wewnętrzny świat (przez naśladowanie lub rozwój osobisty),
- ♦ przyjmować wyzwania leaderskie (korzystając z danych talentów lub używając umiejętności),
- ♦ podążać za przykładem „wielkich” (świadectwa lub inspirujące biografie).

Chowając się za zasłoną „odpowiedniej autoprezentacji”, przywódcy rzadko okazują słabość. Bo właściwie kto chciałby podążać za mniej niż doskonałym liderem? To sprawia, że tylko silni stawiani są w świetle reflektorów i tylko oni opowiadają swoje historie. Corin Pilling⁶, przemawiając podczas Wielkiego Dnia Zdrowia Psychicznego, tak powiedział o przywództwie duchowym: „Jeśli głos z przodu jest

⁶ Zastępca dyrektora organizacji charytatywnej Livability UK.

zawsze kompetentny i silny, ryzykujemy przekaz, że jest to jedyny właściwy model podążania za Jezusem Chrystusem”.

Znamy wiele historii o inspirujących przywódcach zarówno z Biblii, historii Kościoła, jak i współczesnych czasów. Rozpalają nasze serca, sprawiając, że chcemy pójść w ich ślady. Lecz stanowisko Biblii jest jasne – to On jest silny, a my słabi.

W pewnym momencie coś się zmienia. Stajemy się silni, zaczynamy walczyć, powodowani tym, co my sami możemy uczynić dla Boga, nie zaś tym, co On uczynił dla nas. Miłujemy Boga i chcemy wnieść swój wkład. Chcemy to zrobić perfekcyjnie i nie możemy popełnić żadnych błędów. Tyle tylko, że je popełniamy. A właściwie jeden ogromny błąd. Źle pojmujemy doskonałość i zapominamy o łasce.

Jak czytać tę książkę

Celem książki jest doprowadzenie do zmiany perspektywy: od postrzegania perfekcjonizmu jako środka do osiągnięcia doskonałości do uznania go za toksyczne i szkodliwe zachowanie. Choć wydaje się to proste, jesteśmy bardziej oddani perfekcjonizmowi, niż myślimy. Jeśli dotarłeś z lekturą do tego miejsca, uczyniłeś ważny krok w kierunku zmiany perspektywy.

Oto dwie wytyczne:

- ♦ Nie ma sztuczek ani dróg na skróty.
- ♦ Nie istnieje „perfekcyjny” sposób czytania tej książki.

Aby zapewnić jak największy sukces w realizacji tego zadania, będziemy cię prowadzić, korzystając z przemyślanej kompilacji wiedzy,

teologii, psychologii i działań. Książka oparta jest na zasadach terapii poznawczo-behawioralnej, ważnego podejścia psychologicznego stosowanego w leczeniu przyczyn lęku i depresji; wykorzystuje także ustalenia rozwijającej się dziedziny badań w zakresie leczenia perfekcjonizmu⁷.

W rozdziale 1 dokonamy szczegółowej prezentacji perfekcjonizmu w naszej kulturze, co posłuży jako wstęp do skupienia się na Kościele i perfekcjonizmie w rozdziale 2. W kolejnych dwóch rozdziałach skupimy się na mózgu i osobowości, aby przekonać się, gdzie „mieszka” perfekcjonizm, a w rozdziałach 5 i 6 zapoznamy cię z narzędziami psychologicznymi, które pomogą ci poczynić zmiany i zrozumieć, że bycie powołanym jest lepsze od bycia napędzanym. Rozdziały 7 i 8 posłużą wprawdzie jako trening w wyrażaniu większej wdzięczności za to, co mamy (bo stąd bierze się prawdziwa satysfakcja), a następnie jako lekcja w okazywaniu większego współczucia sobie i innym.

Lektura będzie się wiązała z robieniem notatek i wykonywaniem ćwiczeń, co może niekiedy okazać się trudne. Należy jednak pamiętać, że samo czytanie książki nie pomoże ci doświadczyć trwałej zmiany – możliwe, że podchwycisz kilka istotnych informacji, lecz uwydatnią tylko twoje cierpienie, jeśli nie pójdziesz za nimi określone działania. Sumienne wykonywanie ćwiczeń i determinacja, by wytrzymać emocjonalny ból, są najlepszym sposobem na ułatwienie poprawy.

Być może chcesz czytać książkę z przyjacielem. Zachęcamy do tego. Najlepiej, jeśli będzie to osoba na tym samym etapie życia i mająca podobne życiowe osiągnięcia.

⁷ Tę tematykę zgłębiają tacy badacze jak Roz Shafran, Sarah Egan i Tracey Wade, której książka zatytułowana *Overcoming Perfectionism* jest wzmiankowana w Aneksie 3.

Dla kogo przeznaczona jest książka

Książka przeznaczona jest przede wszystkim dla chrześcijan, którzy borykają się z problemem perfekcjonizmu i mają tendencję do realizacji celów za wszelką cenę, jest jednak użyteczna dla każdego czytelnika. W pewnym stopniu wszyscy jesteśmy perfekcjonistami, gdyż wszyscy lubimy, gdy się nas chwali i potwierdza naszą wartość. Wszyscy mamy szansę skorzystać na możliwości spojrzenia na naszą relację z perfekcjonizmem i odkrycia lepszej drogi życia. Żyjemy w kulturze, w której perfekcjonizm jest bezkrytycznie przyjmowany jako coś dobrego, potrzebna jest zatem zmiana paradygmatu.

Nawet jeśli nie nawiązałeś osobistej relacji z Bogiem, nie przestawaj czytać książki, gdyż jest ona bardzo ważna także dla ciebie. Odniesiesz korzyść z poznania nakreślonych w niej psychologicznych zasad. Ufamy, że jeśli zaangażujesz się w wykonywanie ćwiczeń, zyskasz większe rozeznanie w tej kwestii i uwolnisz się od perfekcjonizmu. Książka da ci również ciekawy wgląd w remedium na perfekcjonizm, będące sednem chrześcijańskiego orędzia. Jeśli tylko tego zapragniesz, to wszystko może się stać twoim udziałem.

Niektórzy potrzebują dodatkowej pomocy ze strony profesjonalistów. Odnosi się to w szczególności do tych, którym perfekcjonistyczne myśli towarzyszą przez większość dnia. Ten stan nazywa się czasem „klinicznym perfekcjonizmem” i często współwystępuje on z lękiem lub depresją, nieraz utrudniającymi codzienne funkcjonowanie. Wytuczne w tym zakresie zaprezentujemy w Aneksie 2.

Spis treści

Podziękowania	7
Przedmowa	9
Wprowadzenie	15
1. Perfekcjonizm – dobry czy zły?	25
2. Perfekcjonizm i wiara	45
3. Perfekcjonizm i osobowość	65
4. Zmiana nastawienia	81
5. Zmiana rzeczywistości	103
6. Osiągnięcie doskonałości	121
7. Trening wdzięczności	139
8. Trening współczucia	161
Posłowie: obranie kursu na przyszłość	185
Aneks 1: Modlitwy i medytacje	191
Aneks 2: Bardziej praktyczna pomoc	195
Aneks 3: Polecane książki o perfekcjonizmie i innych problemach związanych z zawężonymi wobec siebie standardami życia ...	203

W serii ukazały się:

John Eldredge, *Dziki serce. Tęsknoty męskiej duszy*
Henry Cloud, John Townsend, *Mamo, to moje życie*
Archibald D. Hart, *Rozwód. Jak ratować dzieci*
Claudio Risé, *Sztuka ojcostwa*
Muriel Mazet, *Zranione dziecko*
Henry Cloud, *Reguły sukcesu*
Martin Rovers, *Uzdrowić miłość*
Heinz-Peter Röhr, *Narcyzm – zaklęte „ja”*
John Townsend, *Kto nam zatruwa życie?*
Xavier Lacroix, *Naucz mnie żyć. Esej o ojcostwie*
Archibald D. Hart, Catherine Hart-Weber, *Depresja nastolatka*
Mark Victor Hansen, Art Linkletter, *Najlepsza reszta życia*
Stephen Arterburn, *Mężczyźni i ich sekrety*
Hans Morschitzky, *Lęk przed porażką*
Henry Cloud, John Townsend, *To nie moja wina*
Sharon Jaynes, *Marzenia kobiety*
John Eldredge, *Dziennik pokładowy*
Chris Thurman, *Kłamstwa, w które wierzymy*
Björn Sűfke, *Krajobraz męskiej duszy*
Marshall J. Cook, *Oswoić lęk*
John Townsend, *Recepta na miłość*
John Trent, Larry K. Weeden, *Błędne koło rozwodów*
Marilyn Meberg, *Kobieta i utracona miłość*
Max Lucado, *Wieloryb nie może latać. O sztuce stawania się sobą*
Xavier Lacroix, *Małżeństwo*
Pat Gelsinger, *Tajniki żonglerki. Jak znaleźć równowagę między pracą, wiarą i rodziną?*
Christiane i Alexander Sautter, *Gdy opadną maski. Terapia związków*
Henry Cloud, *Poszukiwana – poszukiwany. Poradnik dla singli*
Manfred Lűtz, *Szaleństwo! Leczymy nie tych, których trzeba*
Max Lucado, *Potwór w szafie. Jak jutro bać się mniej niż dzisiaj*
Lisa M. Hendey, *Mama na pełen etat*
Sara Savage, Eolene Boyd-MacMillan, *Konflikt w relacjach*

Stephen Arterburn, Debra Cherry, *Jak nakarmić pragnienia*
Philippe Gutton, Vincent Villeminot, *Ustyszeć, czego nastolatki nie mówią*
Antonello Vanni, *Ojcowie obecni – dzieci szczęśliwe*
Marie-France Hirigoyen, *Molestowanie moralne*
Florence d'Assier de Boisredon, *Słuchanie jako sztuka obecności*
Paolo Scquizzato, *Kłamstwo iluzji. Siedem grzechów głównych. Między duchowością a psychologią*
Michel Martin-Prével, *Rozwiedzeni wciąż kochają*
Simone Pacot, *Droga wewnętrznego uzdrowienia*
Helen Alexander, *Doświadczenie żałoby*
Philippe Gutton, Vincent Villeminot, *Jak nawiązać dialog z nastolatkami*
Joseph Nicolosi, Linda Ames Nicolosi, *Dziecko a skłonności homoseksualne*
Heinz-Peter Röhr, *Uzależnienia. Przyczyny i terapia*
Fabrice Hadjadj, *Kobieta i mężczyzna. O mistyce ciała*
T.C. Ryan, *Już się nie wstydzę. Wyznania mężczyzny uzależnionego od seksu*
Stephen Arterburn, David Stoop, *Temperatura wrzenia. Jak zrozumieć gniew mężczyzn?*
Yves Boulvin, *Klucz do zrozumienia relacji rodzice – dzieci*
Rachel Gardner, André Adefope, *Randkowe dylematy. Romantyczna rewolucja*
Glynn Harrison, *Wielkie Ego. O obsesji budowania poczucia własnej wartości*
Simon Vibert, *Stres. Podążając ścieżką spokoju*
Will van der Hart, Rob Waller, *Winny czy niewinny? Prawdziwe i fałszywe poczucie winy*
Benedetta Foa, *Imię cierpienia. Żałoba po aborcji dziecka*
Peter M. Kallellis, *Zanim powiesz: „Żegnaj”. Jak odbudować związek*
David Murrow, *Czego mąż ci nie mówi?*
Walt Larimore, *Barb Larimore, Jej mózg, jego mózg czyli Bóg wie, co robi*