

SIMON VIBERT

Stres

Podążając ścieżką spokoju



PSYCHOLOGIA I WIARA

w|drodze


Stres

SIMON VIBERT

Stres

Podążając ścieżką spokoju

Przełożyła
Karolina Brykner

w|drodze


Tytuł oryginału
Stress. The path to peace

© Simon Vibert, 2014

All rights reserved. This translation of *Stress* first published in 2014 is published by arrangement with Inter-Varsity Press, Nottingham, United Kingdom

Copyright © for this edition by Wydawnictwo W drodze 2015

Redaktor
Lidia Kozłowska

Projekt okładki do serii
Radosław Krawczyk

Redakcja techniczna i opracowanie okładki
Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce
© 2015 Pixabay

ISBN 978-83-7906-002-3

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

Wydanie I, 2015

ul. Kościuszki 99, 61-716Poznań

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

www.wdrodze.pl sprzedaz@wdrodze.pl

Druk i oprawa: EDICA, POZNAŃ

Druk na papierze Creamy 80g, vol. 2,0 firmy ZING

*Kolegom z Wycliffe Hall w Oksfordzie,
znośącym moje niekończące się komentarze
w czasach ogromnego stresu,
w podziękowaniu za cierpliwość i wsparcie*

Podziękowania

Jestem wdzięczny wszystkim tym, którzy przeczytali tę książkę oraz podzielili się ze mną swoimi spostrzeżeniami: Davidowi Krattowi, Jenny Tabori, Jannowi Eckenwilerowi, Vernonowi Rainwaterowi, Margaret Hobbs, Richardowi Bewesowi, Stephanie Cocke, Robowi Wallerowi, Andrew Wingfieldowi-Digby'emu, Peterowi Magnerowi, Ivorowi Vibertowi, Wallace'owi i Lindsay Bennom oraz oczywiście mojej wspaniałej redaktorce wydawnictwa Inter Varsity Press, Eleanor Trotter. Jestem szczególnie wdzięczny Caroline Vibert, która nie tylko wspierała mnie na kolejnych etapach pisania, ale też żyła ze mną i kochała mnie w tym trudnym okresie stresu, podążając wytrwale za Chrystusem.

Soli Deo Gloria

Wstęp

Czym jest, a czym nie jest ta książka

Bóg się nie stresuje. Wie od początku, jak będzie wyglądał koniec, wszystko bowiem podlega Jego mądrej i suwerennej kontroli.

Wspaniały świat, który stworzył, buntuje się jednak przeciwko Niemu. Ludzkość poszukująca niezależności nie chce się poddać Jego władzy. Kontrola to coś, czego pragniemy, lecz czego nie mamy i co nigdy nie miało być nam dane.

Przesłaniem tej książki jest przekonanie, że jedynie dostosowując swoje pragnienia i dążenia do wymogów Bożego planu, możemy ostatecznie uwolnić się od stresu.

Wszystko się wreszcie ułoży, a jeśli tak nie jest, oznacza to, że koniec jeszcze nie nadszedł.

Temat stresu podejmuję przede wszystkim z punktu widzenia teologicznego, a nie medycznego, psychologicznego czy społecznego. Choć biorę pod uwagę medyczną definicję stresu oraz jego fizjologiczne i psychologiczne następstwa, piszę jako nauczyciel i pastor. Głęboko wierzę, że najlepszym sposobem, aby prowadzić życie chrze-

ścijanina we współczesnym świecie, jest zastosowanie w praktyce właściwie rozumianej biblijnej nauki.

Książka ta nie jest poradnikiem, jakich wiele możemy znaleźć na półkach licznych znanych księgarni. Być może jednak sięgniesz po nią, gdy będziesz szukał pomocy, i mam nadzieję, że to, co piszę, pozwoli ci ją znaleźć. Czy nie byłoby wspaniale odzyskać kontrolę nad własnym życiem? Oczywiście, że tak, chociaż podejrzewam, że rzeczywista pomoc przychodzi z zewnątrz.

Podjęmowany przeze mnie temat, jakim jest stres i radzenie sobie z nim, stanowi dziś prawdziwy problem wielu ludzi. Do pewnego stopnia jest to moja osobista historia, ponieważ żyję w stresującym świecie tak jak każdy. Usiłując prowadzić zrównoważone chrześcijańskie życie, dostrzegam stres w każdym jego obszarze. Przepracowanie, chroniczne zmęczenie, irytacja, poczucie bezsensu, niezdolność do osiągnięcia tego, czego pragnę – są to niektóre oznaki stresu.

Chrześcijanie nie są odporni na te problemy, a czasem dodają do nich kolejne! Książka ta jest zatem o tobie, Bogu i życiu w dwudziestym pierwszym wieku.

Wydaje się nam, że Bóg chętnie zapewnia nas o tym, iż lekcje, które od Niego otrzymujemy, prowadzą do zmian w naszym zachowaniu i postępowaniu. Mój dobry przyjaciel, świadomy wyzwania, zarówno zawodowych, jak i prywatnych, z jakimi zmagalem się w trakcie pisania i przygotowywania tej książki, opublikował niedawno na moim profilu na Facebooku następujący wpis: „Mój drogi, kiedy skończysz pisać książkę o stresie, zastanów się dobrze nad tytułem kolejnej”. Zapewniam cię, że nie wydam niczego na temat bankructwa, rozwodu czy choroby... w najbliższej przyszłości!

Pisząc i opracowując tę książkę, wymyśliłem kilku fikcyjnych przyjaciół, będących częścią zarówno mnie samego, jak i moich znajo-

mych. Dzięki tym czterem postaciom pokazałem mechanizmy, jakimi posługują się ludzie o odmiennych osobowościach, aby radzić sobie (lub nie) ze stresem. Zastanówmy się wspólnie, jak moglibyśmy im pomóc.

Thomas ma więcej tytułów naukowych niż ja. Jest nauczycielem angielskiego i potrafi zainspirować uczniów podczas swoich interesujących lekcji. Czytanie z nim Szekspira to dobra zabawa. Po latach wszyscy pamiętają jego indywidualne podejście do ucznia oraz ciepłe wsparcie. Umie bez trudu zachęcić każdego, aby opowiadał o sobie, jednak po jakimś czasie zdajesz sobie sprawę, że ty wiesz o nim niewiele. Tymczasem on miał poważny kryzys wieku średniego. Kupił modny sportowy samochód, ubierał się jak jego synowie, a nie jak dojrzały mężczyzna. Małżeństwo zaczęło mu się rozpadać. Rodzina знаła oblicze, którego nie dostrzegał nikt inny. W domu diabeł, za progiem świętoszek. Okres ten zaowocował problemami zdrowotnymi wywołanymi stresem. Stres przejawiał się niedostrzegalnie w momentach wycofania się, kiedy nie pracował i nie był w centrum uwagi.

Susan potrafi wręcz onieśmielić swoją kompetentnością. Zrobiła wspaniałą karierę, pracując w znanej gazecie informacyjnej. Wspiera ją mąż oraz trójka dorosłych dzieci. Cechują ją świetne zdolności negocjacyjne, a swoje działania potrafi zaplanować niczym prawdziwą operację wojskową. Dojazd do miejsca pracy zajmował jej kiedyś bardzo dużo czasu, co było wyczerpujące i tworzyło w środku dnia wielką „dziurę”. Koledzy wiedzieli, że kiedy Susan jest na miejscu, jej biuro działa jak szwajcarski zegarek. Nie zdawali sobie jednak sprawy, jak bardzo ją to wycieńczało, zdziwili się więc, kiedy poszła niespodziewanie na zwolnienie lekarskie. Po tygodniu wolnego z niepokojem wynegocjowała możliwość pracy w domu kilka dni w tygodniu. Kiedy doszło do reorganizacji firmy, przyjęła zwolnienie i przekwalifikowała się.

Chciała robić coś mniej wymagającego. Członkowie rodziny szybko dostrzegli różnicę w zachowaniu Susan i są wdzięczni nie tylko za jej fizyczną obecność, ale również za to, iż jest w ich towarzystwie bardziej skupiona i zrelaksowana oraz cieszy się, kiedy dom odwiedzają przyjaciele.

Jack jest jedną z najbardziej zrelaksowanych osób, jakie znam. Ludzie lubią jego towarzystwo i nie czują się przy nim zagrożeni. Pracuje na własny rachunek jako „złota rączka”, otrzymując skromne wynagrodzenie. Praca nie jest jego siłą napędową, przynajmniej nie w takim stopniu, jak dla Thomasa. Jack zadowolona się zarabianiem pieniędzy, które wystarczają mu na utrzymanie rodziny i uprawianie skromnych hobby. Sprawia wrażenie osoby, która nie przejmuje się troskami współczesnego życia. Jego żona, Martha, potwierdzi jednak, że ich małżeństwo znacznie ucierpiało przez jego niechęć do przyjmowania na siebie odpowiedzialności. Chociaż zdaje się mieć wszystko pod kontrolą, jego brak organizacji sprawia, że wszyscy wokół są bardzo zestresowani! Martha często czuje się, jakby miała w domu kolejne dziecko.

Anna jest młodą matką, żoną Johna. Obydwoje pracują – John w dzielnicy finansowej w pobliskim mieście, a Anna uczy na pół etatu w lokalnej szkole podstawowej. Godziny pracy pozwalają jej na odwożenie bliźniaków, Edwarda i Johna, do przedszkola, powrót do obowiązków służbowych, odebranie synów i powrót do domu, aby przygotować obiad. Jej życie jest intensywne. Anna uważa, że żonglowanie tyloma piłeczkami naraz jest wyczerpujące. Ma wrażenie, że życie polega na karmieniu, kąpaniu, myciu, ubieraniu i dbaniu o dzieci, odwożeniu ich do przedszkola, chodzeniu do pracy, a następnie powrotu do tego, co zdaje się niekończącą harówką złożoną z prac domowych, gotowania i spania. Jej życiowa równowaga jest na tyle delikatna, że

zdaje się, iż wystarczy jeden mały błąd, aby wszystko wymknęło się nagle spod kontroli. Anna często się zastanawia: „Kiedy znajdę czas dla siebie i Johna?”.

Jak możesz zauważyć, każda z tych osób jest inna. Dokonały różnych wyborów, aby dotrzeć tam, gdzie się znajdują. To oczywiste, że w odmienny sposób reagują na życiowe okoliczności. Poddając refleksji wpływ stresu na współczesnych chrześcijan, zastanowimy się wspólnie, co każda z tych osób robi dobrze, a co mogłaby zmienić, aby złagodzić stres.



Rozdział 1

Spojrzenie na stres z dystansu i płynąca z tego nauka

Rok 1997 był dla mnie bardzo stresujący. Na początku obwiniałem o to pogodę. Mieszkając w Buxton, w pięknej okolicy Peak District w hrabstwie Derbyshire, byłem przyzwyczajony do ostrej zimy. Kiedy kilka lat wcześniej przedstawiciel władzy kościelnej zaproponował mi objęcie tam wysokiego stanowiska, otrzymałem od niego następującą przestrożę: „W Buxton mamy jedenaście miesięcy zimy i jeden miesiąc brzydkiej pogody”.

Nie było niczym nietypowym, że w marcu poczułem się zmęczony i nieco wyczerpany z powodu długotrwałego przebywania w trudnych warunkach. Pracowałem zawodowo i zajmowałem się obowiązkami domowymi, odczuwając znużenie. Byłem zatem wstępnie przygotowany na nadchodzący kryzys.

Okazało się, że już od miesiący „hodowałem” infekcję płuc. To, co podczas comiesięcznego obiadu z kolegami uznałem za reakcję na zbyt wysoką temperaturę w pomieszczeniu, było w rzeczywistości gorączką. W czwartek wieczorem położyłem się do łóżka, a już następnego dnia wezwano lekarza. W weekend zabrano mnie karetką do szpitala Stepping Hill w Manchesterze. Zapalenie płuc zatrzymało mnie tam przez tydzień, a potem przez kilka miesięcy uniemożliwiło pracę.

Naprawdę wierzę w to, że Bóg wykorzystuje życiowe okoliczności, aby dawać nam lekcje chrześcijańskiego życia. O ironio, właśnie skończyłem czytać wspaniałą książkę autorstwa Philipa Yanceya i Paula Branda zatytułowaną *Ból: Dar, którego nie chcemy*¹. Doktor Brand spędził wiele lat, lecząc chorych na trąd. Jak z pewnością wiesz, trąd jest wyniszczającą chorobą prowadzącą do uszkodzenia skóry, nerwów i kończyn, której towarzyszy utrata odczuwania bólu. Brand zauważył, że najciężej było uchronić pacjentów przed przypadkowymi, zadawanymi samym sobie urazami. Próbował na rozmaite sposoby pomóc im zapobiegać tego typu ranom, na przykład szyjąc buty, aby nie stawali bosą stopą na ślimakach czy szkle, a tym samym nie doprowadzali do rozcięcia skóry i do zakażenia. Ponieważ ludzie ci nie czuli, że buty często były niedopasowane, ich stopy się deformowały i odparzały, co powodowało infekcje.

Istotną uwagą jest zatem stwierdzenie, że ból istnieje z wyraźnej przyczyny, a jego brak jest wyniszczający. Ból okazuje się w rzeczywistości błogosławieństwem. *Ból: Dar, którego nie chcemy* jest wspaniałą książką z jasnym przesłaniem – ból to dar od Boga. Jestem przekonany, że autorzy mają rację. A przynajmniej w to wierzę!

¹ Philip Yancey, Dr Paul Brand, *Pain: The Gift Nobody Wants*, Zondervan, 1993.

W dniu, w którym przyjęto mnie do szpitala, pielęgniarka zadała mi wiele rutynowych pytań. Zdziwiło ją, kiedy dowiedziała się o moich święceniach. Wydaje mi się, że było to spowodowane przekonaniem, iż jako duchowny nie pracuję na tyle ciężko, aby doświadczyć fizycznej niedyspozycji, jaka mi się przytrafiła! Poczułem na własnej skórze żywotność odwiecznego stereotypu na temat księży: przez sześć dni w tygodniu niezauważalni, a siódmego dnia niezrozumiali.

W rzeczywistości stres, z którym borykają się duchowni, może być intensywny – nietypowe godziny pracy (często pracują najciężej wtedy, kiedy większość ludzi odpoczywa, na przykład w niedzielę, Boże Narodzenie czy Wielkanoc), nierealistyczne oczekiwania ze strony innych (oraz samych siebie), samotność i izolacja, brak wsparcia, skromne zarobki... Lista stresujących czynników okazuje się długa. Dotyczyły mnie wszystkie z nich.

Na dodatek moja żona Carrie spodziewała się trzeciego dziecka i podobnie jak wcześniej, bardzo źle przechodziła ciążę, przez co musiała przebywać w szpitalu. Ja tymczasem zajmowałem się obowiązkami domowymi i przejąłem opiekę nad pozostałą dwójką naszych pociech. Ponadto, chociaż stanowiłem część kochającej i troskliwej chrześcijańskiej rodziny, miałem wiele pracy w kościele. Mówiąc krótko, doświadczałem wszelkich oznak stresu.

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Rodzinne kryzysy i wyzwania w pracy mogą połączyć się w niewiarygodnie stresującą mieszankę, a każdy radzi sobie z tym na swój sposób. Ja w takich chwilach spuszczałem głowę, ze stoickim spokojem wypełniałem obowiązki i przekraczałem moje naturalne możliwości. Za-

wsze zakładam, że jeszcze nadejdą spokojne czasy, a napięcie zmaleje, kiedy wyjadę na urlop, zatrudnię pomocnika, stanę się lepiej zabezpieczony finansowo, dzieci dorosną. Pewnego dnia.

W dalszej części tekstu przyjrzymy się wynikom badań, które przeprowadziłem. Do jednych z nich dołączyłem napisaną przez siebie książeczkę zatytułowaną *Tęskniąc za rajem*. Sądzę, że tytuł świetnie ilustruje nadzieję, która pozwala wielu z nas przetrwać okresy stresu. „Pewnego dnia wyjadę na wymarzone wakacje i uwolnię się od presji”. Jak wiemy, nie jest to jednak takie proste. Jeśli nie znajdziemy metod na kontrolowanie i zarządzanie stresem w zwyczajnym codziennym życiu, zabierzemy go ze sobą również na tropikalną wyspę!

Cierpienie to bardzo osobiste doświadczenie. Możemy doceniać empatię innych, jednak osoba cierpiąca ma zazwyczaj skłonność, aby myśleć: „To mój ból i chodzi tu tylko o mnie”. Jest to prawdą. Rezultatem tej obserwacji jest stwierdzenie, że Bóg używa bólu i cierpienia, aby dać swoim ukochanym dzieciom indywidualną lekcję.

Ja sam otrzymałem co najmniej trzy ważne lekcje, przebywając w szpitalu, a następnie dochodząc do zdrowia.

Otrzymane lekcje

RADŹ SOBIE Z BRAKIEM KONTROLI

Być może zabrzmiało to dziwnie, ale nauczenie się, jak radzić sobie z brakiem kontroli, było jedną z najtrudniejszych lekcji. Był to pracowity okres w życiu naszej wspólnoty. Moja choroba spowodowała pospieszne odwołanie pewnych zaplanowanych wydarzeń i w krótkim czasie należało znaleźć za mnie zastępstwo. Ciężko sobie z tym

radziłem, szczególnie kiedy zacząłem czuć się lepiej, ale nie miałem jeszcze dość siły, aby aktywnie działać.

Ku mojemu zdziwieniu, życie i beze mnie toczyło się dalej! Oczywiście jest to właściwe podejście, kiedy hierarchowie Kościoła ustanawiają samym sobie wysokie standardy. Pozytywne jest również, kiedy ciężko pracują, odpowiednio planują i mądrze kierują. Hierarcha to jednak tylko jeden z wielu członków Kościoła. Powinien być odpowiedzialny i chętny do współpracy, jednak nie jest wskazane, by sam podejmował wszystkie decyzje lub pozwalał, aby całe zgromadzenie było od niego zależne.

Nie była to łatwa lekcja, ale za to istotna. Jeśli czujemy, że sami nie-
siemy ciężar przywództwa, pojawia się problem. Jest to jarzmo zbyt ciężkie do udźwignięcia i stanowi świadectwo naszej skrywanej w sercu ludzkiej dumy. Jedne z najlepszych współczesnych książek na temat kierownictwa słusznie podkreślają, że model „Johna Wayne’a” lub „samotnego jeźdźca” nie zawsze okazuje się efektywny. Co więcej, książki te skupiają się na roli przywódcy jako *coacha* oraz motywującego *team leadera*, który przekazuje innym swoją wizję i zachęca ich do działania².

Nie mamy stać się samotnikami ani indywidualistami. Nie chodzi też o to, abyśmy zrezygnowali z ambicji i ciężkiej pracy (więcej na ten temat w dalszej części książki). Budowa królestwa Bożego nie zależy tylko ode mnie! Lekcję, którą otrzymałem, odnajdziemy w cudownych słowach Jezusa:

Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie moje jarzmo na siebie i ucztujcie ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla

² Steve Covey, *Seven Habits of Highly Successful People*, Simon & Schuster, 1989, 2004.

dusz waszych. Albowiem jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemie lekkie (Mt 11,28–30)³.

Jezus niesie na barkach brzemie, jest prawdziwym przywódcą i pasterzem swojego ludu. My również dźwigamy jarzmo, lecz musimy uczyć się od Niego, jak przyjąć na siebie taki ciężar, który zdołamy unieść. Stres się zmniejszy, kiedy oddamy Jezusowi nasze troski.

DBAJ O CIAŁO

Drugą ważną lekcją było dla mnie uświadomienie sobie potrzeby dbania o ciało. To prawda, że jesteśmy „stworzeni tak cudownie” (Ps 139,14) i dlatego nasze ciała określane są jako „świątynia Ducha Świętego” (1 Kor 6,19). Chociaż Jezus ostrzegał nas przed nadmierną troską o jedzenie, picie i ubranie (Mt 6,25–33), błędem byłoby stwierdzenie, że ciało nie ma znaczenia. Powstaliśmy na obraz Boga, a Boże stworzenie (choć skalane grzechem) jest naprawdę dobre! Ponadto czekamy niecierpliwie na dzień, w którym nasze ciała, tak jak i dusze, zostaną odkupione (Rz 8,23; Ap 21). Nie będziemy przecież dryfować po niebiosach w bezcielesnej egzystencji.

Powinniśmy dbać o ciało, ponieważ zostało stworzone przez Boga. Podobnie jak przytrafiło się to apostołowi Pawłowi, nadejdą dla nas chwile, kiedy będziemy słabi, niewyspani, zziębnięci, głodni i narażeni na czynniki zewnętrzne (2 Kor 9). Być może, chcąc się poświęcić i zdyscyplinować, odmówimy sobie jedzenia, snu i luksusów. Nie oznacza to jednak, że ciągle pozbawianie się tego, czego potrzebuje nasze ciało do zdrowego funkcjonowania, jest oznaką pobożności.

³ Cytaty biblijne według: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, Pallottinum, Poznań 2003.

Popularną analogią jest przykład gumy. Kiedy ją rozciągasz, powraca zazwyczaj do poprzedniego kształtu i sprężystości. Jeśli zanadto ją rozciągniesz – pęknie. Jeśli rozciągniesz ją i pozostawisz w tym stanie zbyt długo, stanie się zwiotczała i straci kształt. Tak samo dzieje się z naszym ciałem!

W czwartym rozdziale zajmiemy się rozróżnieniem „dobrego” i „złego” stresu. Oczywiście jest, że abyśmy byli bardziej produktywni, potrzebujemy określonej dawki adrenaliny i motywacji. Nie budzi wątpliwości również fakt, że jesteśmy w stanie znieść duży stres jedynie przez krótki okres. Potem prowadzi on do wykończenia, wypalenia i załamania. Odpoczynek jest w pewnej mierze zależny od snu, ale również od znalezienia rytmu, w którym będzie miejsce na relaks i radość.

Po pobyciu w szpitalu, chociaż refleksja przychodziła powoli, zdałem sobie nareszcie sprawę, że żyłem w maksymalnym napięciu zbyt długo i coś musiało w końcu pęknąć. Wiele lat po chorobie wciąż muszę pamiętać, aby znaleźć w ciągu tygodnia czas na zadbanie o układ krążenia, co pozwala między innymi utrzymać w zdrowiu moje płuca. Kiedy to tylko możliwe, tak planuję dzień wolny od pracy, aby przestrzegać szabasu. Potrzebuję czasu na radowanie się Bożym stworzeniem i owocami moich wysiłków. Z pewnością jest to wyraz swoistego idealizmu, jednak fakt, że jest to trudne do osiągnięcia, nie oznacza, że nie powinienem dążyć w życiu do równowagi. Stres zmniejszy się tylko wtedy, kiedy po okresie napięcia pozwolimy ciału się uspokoić.

WSŁUCHUJ SIĘ W SWOJE EMOCJE

Zdrowie fizyczne to jedno. Ale jaką wagę przykładałem do zdrowia psychicznego? Trzecią ważną lekcją była rosnąca świadomość kształtu

mojej osobowości. Z natury jestem dość spokojny i opanowany. Nie trudno jednak, aby te cechy sprawiły, że staję się nieczuły na pojawiające się okoliczności.

Dobrym początkiem było zrozumienie wskaźnika psychologicznego Myersa-Briggsa. Jestem „INTJ” (od angielskiego *introversion, intuition, thinking* i *judgment*, czyli introwersja, intuicja, myślenie, osądzanie)⁴. Według tego wskaźnika naukowcy i duchowni są z reguły bardziej introwertyczni. Oczywiście nie musi to oznaczać, że są wycofani czy aspołeczni. W rzeczywistości ciężko sobie wyobrazić, aby hierarchowie Kościoła mogli przetrwać w swojej pracy bez zainteresowania drugim człowiekiem czy rozwiniętych umiejętności interpersonalnych. Wskaźnik ten określa, w jaki sposób ładujesz swoje baterie i odzyskujesz równowagę. Poddanie się temu testowi (kilka razy w ciągu wielu lat, zawsze z tym samym wynikiem) pozwoliło mi uświadomić sobie, że chociaż przebywanie z innymi ludźmi jest dla mnie stymulujące, potrzebuję też czasu dla siebie po to, aby czytać książki, spacerować po lesie, gawędzić i modlić się z bliskimi przyjaciółmi czy żoną. W ten sposób się umacam. Znalezienie na to wszystko czasu nie jest egoistycznym luksusem, ale raczej koniecznością pozwalającą na zachowanie zdrowia psychicznego. Izajasz zdaje się o tym wspominać, kiedy pisze: „Albowiem tak mówi Pan Bóg, Święty Izraela: »W nawróceniu i spokoju jest wasze ocalenie, w ciszy i ufności leży wasza siła. Ale wyście tego nie chcieli!«” (Iz 30,15).

⁴ Istnieje również wiele innych wskaźników psychologicznych poza wskaźnikiem Myersa-Briggsa. Według niektórych z nich amerykańscy duchowni są zazwyczaj ekstrawertykami, podczas gdy brytyjscy introwertykami. Por. <http://johnmeunier.wordpress.com/2010/09/15/top-3-personality-types-for-clergy>.

Doskonałość i równowaga

W dalszej części książki wrócimy do tych trzech zagadnień i zastanowimy się, jak moglibyśmy pomóc Thomasowi, Susan, Jackowi i Annie. Najważniejszą lekcją, jaką otrzymałem podczas pobytu w szpitalu, była rosnąca samoświadomość. Jezus powiedział: „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski” (Mt 5,48). Wie, że doskonałość jest nieosiągalnym celem i nie chce, abyśmy godzili się na kompromis, obniżając nasze standardy. Tak, dążymy do doskonałości. Ale istnieje też duży margines błędu!

Zachęca się nas, abyśmy żyli zrównoważonym chrześcijańskim życiem, wiedzionym harmonijnie z Bogiem i Jego stworzeniem oraz pozwalającym nam poświęcać się dla dobra królestwa bez jednoczesnego wypalania się, jak również abyśmy uważnie starali się osiągnąć pełnię i świętość. Jest to ideał, do którego dążymy. Równowaga jest w życiu nieosiągalna, pozostaje jednak celem, który nas motywuje. Nie sugeruję, aby prowadzić samotnicze życie mnicha. W rzeczywistości właściwy rytm życia jest potrzebny, ponieważ właśnie w ten sposób stajemy się bardziej produktywni. Jakże często zdarzało mi się czytać, pisać i oddawać się rozważaniom, siedząc przy biurku, jednak nie byłem zdolny do „jasnego myślenia”.

Nagle podczas dwudziestominutowego spaceru w pięknej okolicy parku uniwersyteckiego (który znajduje się tuż obok mojego miejsca pracy) wszystko poukładało się w mojej głowie. Nie odnalazłbym w parku tej jasności umysłu, gdybym wcześniej nie uderzył pięścią w stół. Uważam, że czas spędzany na pracy bywa często bezproduktywny, o ile nie zrobimy sobie przerwy umożliwiającej zregenerowanie ciała i umysłu.

Moje lewe płuco wciąż niedomaga i jest słabym punktem. Świętemu Pawłowi dano „oścień dla ciała” (2 Kor 12,7). Niektórzy uważają,

Spis treści

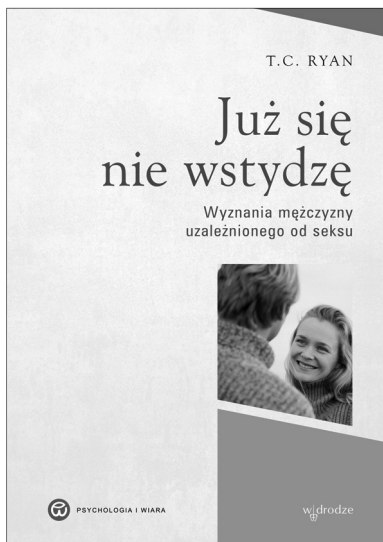
Wstęp	9
1. Spojrzenie na stres z dystansu i płynąca z tego nauka	15
2. Oszacowanie poziomu stresu i pamięć o Stwórcy	25
3. Czy chrześcijanie są mniej zestresowani?	41
4. Problem ze stresem	57
5. Obawy i zmiana naszego podejścia	73
6. Niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce	89
7. Bądź ambitny, ale z rozsądkiem	103
8. Pracuj, wypoczywaj i wielbij Pana	121
9. Radość i wdzięczność jako sposób na życie	139
10. „Wyluzuj”, już zostałeś zaakceptowany	151
11. Niech Bóg będzie Królem	165
12. Pamiętaj, że Bóg jest tu dla ciebie!	183
Wnioski – dokonajmy podsumowania	199

Ostatnio 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 Söfke, *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 Lütz, *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*
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*

Nowa odsłona serii *Psychologia i Wiara*



T.C. RYAN

Już się nie wstydzę

Wyznania mężczyzny uzależnionego od seksu

Cena det. 33,00 zł

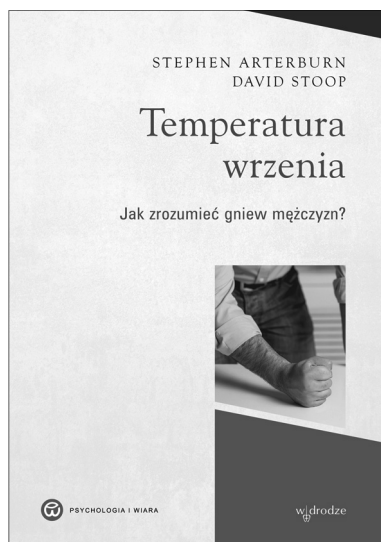


STEPHEN ARTERBURN
DAVID STOOP

Temperatura wrzenia

Jak zrozumieć gniew mężczyzn?

Cena det. 33,00 zł



www.wdrodze.pl

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

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, 61 850 47 52, faks 61 850 17 82