

Spis treści

Podziękowania	9
Wykaz skrótów	10
Wprowadzenie	11

Część I

ZROZUMIEĆ LUDZI

Rozdział I – Zrozumieć, jak ludzie myślą	16
1. Dlaczego Jezus posługiwał się przypowieściami	18
2. Jak dostrzec prawdę	20
3. Dlaczego staramy się być obiektywni	22
4. Można się mylić w dobrej wierze	24
5. Nie potępiaj tego, czego nie rozumiesz	26
6. Wolność od potępiania samego siebie	29
7. Dlaczego wyciągamy pochopne wnioski	32
8. Pokora współczesnej nauki	33
9. Prawda nie jest względna	35
10. Pokora nie jest tym samym co pasywność	38
11. Dlaczego terapeuci muszą być pokorni	40
12. Jezus jako terapeuta	42
13. Zrozumieć, jak ludzie myślą	45
Rozdział II – Zrozumieć innych: dobrzy czy źli	46
1. Czy Jezus uważał ludzi za złych z natury	48
2. Problem z koncentrowaniem się na ludziach jako złych z natury	51
3. Czy ludzie są z natury dobrzy	54
4. Czy Jezus uważał ludzi za dobrych z natury	56
5. Problem z koncentrowaniem się na ludziach jako dobrych z natury	58
6. Ludzie przede wszystkim tworzą więzi	61
7. Wizerunek Boga na ziemi	65
8. Błędna interpretacja sensu życia Jezusa	68
9. Powrót do raju	70
10. Zrozumieć innych: dobrzy czy źli	72

Rozdział III – Zrozumieć rozwój	73
1. Gdy świadomość jest źródłem rozwoju	74
2. Gdy rozwój jest źródłem świadomości	76
3. Zawzięty umysł ma zawzięte serce	78
4. Dlaczego ludzie nie potrafią się zmienić	80
5. Przestać żyć przeszłością	82
6. W jaki sposób ludzie się rozwijają	84
7. Musisz tego chcieć	87
8. Czasami nie można wrócić do domu	89
9. Rozwój to praca	91
10. Zrozumieć rozwój	94
 Rozdział IV – Zrozumieć grzech i psychopatologie	95
1. Patologia egoizmu	96
2. Zdrowie i zbawienie to ukierunkowanie się na innych	99
3. Rola pokuty w terapii	102
4. Prawdziwe i fałszywe poczucie winy	105
5. Gdybyśmy wszyscy byli doskonali, któż by grzeszył	108
6. Gdy mieć rację znaczy grzeszyć	111
7. Czy zaparcie się samego siebie to przejaw duchowej dojrzałości, czy raczej nieprawidłowo funkcjonującej psychiki	113
8. Grzech jest osobistym problemem	116
9. Kto idzie do piekła	118
10. Zbawienie i psychoterapia	120
11. Zrozumieć grzech i psychopatologie	122
 Rozdział V – Zrozumieć religię	124
1. Rytuały religijne	125
2. Im dalej, tym gorzej	127
3. Dlaczego Freud krytykował fundamentalizm religijny	129
4. Jak Jezus postrzegał sztywność religii	132
5. Kłopoty ze sztywnością religijną	134
6. Konserwatywny fundamentalista	137
7. Liberalny fundamentalista	139
8. Cel religii	141
9. Cel zasad religijnych	143
10. Tajemnica sensownego życia	146
11. Zrozumieć religię	148

Rozdział VI – Zrozumieć uzależnienie	150
1. Uzależnienie i bałwochwalstwo	152
2. To przekłęte myślenie	154
3. Problem z narkotykami	156
4. Narkotyki nie pomogą ci dojrzeć	160
5. Uzależnienie od seksu	163
6. Uzależnienie od religii	165
7. Czy można się uzależnić od terapii	168
8. Posiadanie potrzeb nie uzależnia cię od innych	171
9. Jak odnaleźć spokój ducha	174
10. Nie możesz sam siebie uleczyć	177
11. Lekarstwem jest miłość	180
12. Dlaczego Bóg nie toleruje bałwochwalstwa	183
13. Zrozumieć uzależnienie	186

Część II

POZNAĆ SAMEGO SIEBIE

Rozdział VII – Poznać swoje uczucia	188
1. Bądź jak dziecko, ale nie bądź dziecinny	189
2. Rola uczuć w rozwoju człowieka	191
3. Rola uczuć w naszych kontaktach z innymi	194
4. Jak przetrwać cierpienie	197
5. Dlaczego cierpienie rodzi traumę	200
6. Ludzie są racjonalizującymi zwierzętami	203
7. Granice logicznego rozumowania	205
8. Dlaczego robimy to, co robimy	207
9. Inteligencja emocjonalna	210
10. Poznać swoje uczucia	212
Rozdział VIII – Poznać swoją podświadomość	213
1. Żyjemy dzięki wierze, nie dzięki wzrokowi	214
2. Jesteśmy niewolnikami swoich przyzwyczajzeń	216
3. Nie bądź tak pewny siebie	219
4. Przecież zawsze robiliśmy to w ten sposób!	221
5. Lekarstwo pochodzi z wnętrza	223
6. To, o czym nie wiesz, może cię zranić	225
7. Pamięć to nie to samo co rzeczywistość	227
8. Leczenie nienawiści	229
9. Historia się powtarza, chyba że... ..	233
10. Poznać swoją podświadomość	235

Rozdział IX – Poznać duchową pełnię	237
1. Wojna psychologii z religią	238
2. Gdy religia staje się sposobem obrony	240
3. Gdy psychologia staje się sposobem obrony	243
4. Jezus głosił miłość, nie zasady	244
5. Zachęta	247
6. Bezpieczeństwo	249
7. Nie jesteś sam	251
8. Być kochanym za to, kim się jest	253
9. Misja Jezusa a psychologia	255
10. Przebaczenie i uzdrowienie	258
11. Poznać duchową pełnię	261
 Rozdział X – Poznać swoją wewnętrzną moc	262
1. Definicja wewnętrznej mocy	264
2. Moc indywidualnego poznania	266
3. Moc empatii	269
4. Moc współczucia	271
5. Moc identyfikowania się z innymi	273
6. Ludzie czy polityka	275
7. Moc zdrowej samooceny	277
8. Różnica między pewnością siebie a arogancją	279
9. Cena wewnętrznej mocy	282
10. Poznać swoją wewnętrzną moc	283
 Rozdział XI – Poznać swoje duchowe „ja”	285
1. Prawość	286
2. Tylko grzesznicy mogą być prawi	290
3. Fałszywe poczucie własnej prawości	294
4. Mit indywidualizmu	297
5. Nie jesteś bogiem	299
6. Klucz do naszego duchowego „ja”	302
7. Miłość własna	304
8. Skupienie się na swoim „ja” to nie to samo co egoizm	307
9. Poznać swoje duchowe „ja”	310
 Zakończenie	311