

PETER M. KALELLIS

Zanim powiesz: „Żegnaj”

Jak odbudować związek?



PSYCHOLOGIA I WIARA

w|drodze
w

Zanim powiesz:
„Żegnaj”

PETER M. KALELLIS

Zanim powiesz: „Żegnaj”

Jak odbudować związek?

Przełożył
Wojciech Nowicki

w|drodze


Tytuł oryginału
Restoring Relationships
Five Things To Try Before You Say Goodbye

Copyright © 2001 by Peter M. Kallellis
Published by arrangement with The Crossroad Publishing Company, Inc.
831 Chestnut Ridge Road, Chestnut Ridge, NY 10977

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2016

Redakcja
Wiesława Otto-Weiss

Projekt okładki do serii
Radosław Krawczyk

Redakcja techniczna i opracowanie okładki
Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce
Fotolia © Photographee.eu

ISBN 978-83-7906-057-3

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



Pragnę z całego serca tym oto osobom podziękować za pomoc, jaką, nie szczędząc trudu, okazały mi w tworzeniu tej książki:

Mojemu agentowi Reidowi Boatesowi, któremu zawdzięczam sam pomysł książki i jej tytuł, a także słowa zachęty podczas żmudnej pracy nad nią.

Mojemu serdecznemu przyjacielowi Ernie Anastosowi, prezenterowi telewizyjnemu, który przeczytał pierwszy szkic książki i przekazał mi cenne uwagi, potem przeze mnie uwzględnione.

Margery Hueston, skrupulatnej redaktorce wstępnego szkicu.

Patti Lawrence, współwydawcy i mojej przyjaciółce, która zrozumiała z tekstu znacznie więcej, niż jest w nim napisane.

Johnowi Eaglesonowi, redaktorowi mojej pierwszej książki, *Pick Up Your Couch and Walk*, który nadał moim słowom potrzebną nośność.

Redaktorowi obecnej książki w Crossroad Publishing Company, Paulowi McMahonowi, oraz menadżerowi marketingu Johnowi Tintera; obaj nie mniej niż ja pragnęli pomóc wszystkim parom, których związki zostały nadwątlone.

Pacjentom spotykanym w ciągu wielu lat mojej praktyki terapeutycznej. Jakkolwiek wykorzystałem w książce przeżycia niektórych, zachowałem jednak ich anonimowość, zmieniając imiona i realia.

Mojej żonie Pat, która wspierając mnie z miłością i dzieląc się ze mną pomysłami i uwagami, była dla mnie nieocenioną pomocą i natchnieniem.

Moim dzieciom, Katinie, Basilowi, Michaelowi i Mercene, których radość z faktu, że tata pisze książkę, podtrzymywała nieraz mój stygnący zapal.

Osobne, szczególne słowa podziękowania należą się Gwendolin Herder z Crossroad Publishing Company, która od pierwszych chwil odniosła się z zainteresowaniem do projektu mojej książki.

Peter M. Kalellis

Prolog

Siedzą przede mną Tom i Tracy. Sztucznymi uśmiechami pokrywają zdenerwowanie, oboje wiercą się na krzesłach, z ich twarzy bije drażliwość i zniecierpliwienie. Ich burzliwe, trwające od siedmiu lat małżeństwo zawisło na włosku. Chcą się rozwieść, ale ich przyjaciel, prawnik, skierował ich jeszcze do mnie. Jestem dla ich związku ostatnią deską ratunku.

Tracy ma 34 lata, ale widoczna w niej frustracja, wrogość i wściekłość postarzają ją. 38-letni Tom przywdział maskę mówiącą „wszystko jest w porządku” i zdaje się nie rozumieć, po co to spotkanie. Trudno uwierzyć, że siedem lat temu ci dwoje byli w sobie bardzo zakochani i nie wyobrażali sobie życia bez siebie.

Przy pierwszym spotkaniu dowiaduję się, że mają dwójkę dzieci – czteroletniego synka i czternastomiesięczną córeczkę. Chłopiec na podwórku zachowuje się agresywnie, gryzie i bije inne dzieci. Dziewczynka co noc po kilka razy budzi się z płaczem. To ofiary poszarpanej więzi. Już teraz żyją w stanie zagrożenia i niepokoju; awantura rozwojowa naznaczyłaby je na zawsze.

Małżonkowie rozmawiają obojętnie, ale w ich gestach czuje się namiętność błagania. Czy ten terapeuta jest w stanie coś zrobić? Czy mógłby przywrócić naszemu małżeństwu pokój, miłość i radość?

Mam na to swoją stałą odpowiedź: „Nie jestem cudotwórcą, ale spróbuję pomóc wam odbudować wasze małżeństwo. Mogę wskazać wam drogę; ale wy musicie wstąpić na nią z dobrą wolą i wytrwale nią podążać”.

W książce, którą trzymasz, czytelniku, w rękach, robię to samo – wskazuję pięć rzeczy, których możesz spróbować, nim zdecydujesz się rozstać. Zapraszam – do lektury i do starań!

Wprowadzenie

Oddając tę książkę w ręce czytelników, nie chcę wywierać nacisku na podtrzymywanie związku za wszelką cenę, ale zachęcić tych, którzy znajdują się u progu jego rozerwania (oraz ich życiowych partnerów), aby przedtem przyjrzeni się jeszcze raz zagrożonej relacji i zastanowili, co mogą zrobić dla jej uratowania. Partnerstwo mężczyzny i kobiety, kochających się i zakładających rodzinę, jest najbardziej osobistym i najgłębszym doświadczeniem, jakie dwojgu ludzi może się przydarzyć, a ma szansę być też doświadczeniem najpiękniejszym. Kiedy jednak tych dwoje rozczarowuje się sobą i wzajemnymi relacjami, to samo doświadczenie może stać się skomplikowane, bardzo uciążliwe i bolesne. Czasem przyczyną zakłóceń są nierozwiązane problemy z przeszłości, w jakie od lat uwikłany jest któryś z partnerów, związane na przykład z jego życiem rodzinnym czy też społecznym; czasem negatywne emocje wkradają się w istniejący związek i nawarstwiając się bez możliwości rozładowania, stopniowo go osłabiają, mogąc w końcu doprowadzić do rozpadu.

U podstaw książki leży wizja, jaka ukształtowała się we mnie w ciągu wielu lat pracy z parami, niekoniecznie małżeńskimi, zgłaszający-

mi się ze swymi problemami na terapię. Ich zrelacjonowane tutaj losy dostarczają przykładów, jak w szczegółach może przebiegać rozkład więzi. Wiele z nich to typowe opowieści ku przestrodze czytelnika, inne oddziałują w sposób zastanawiający i wywołujący niepokój, wszystkie jednak pobudzają do myślenia.

W pięciu częściach książki przedstawiono kolejno główne aspekty partnerskiego związku, a także odpowiadające im nastawienia pozytywne, jakie mogą być kluczem do odrodzenia relacji. Nie wszystkim parom spośród tych, z którymi pracowałem, udało się, korzystając z tych sugestii, uratować związek – być może nie były gotowe czynić tego z pełną determinacją. Niektórzy z moich pacjentów musieli działać na każdej z opisanych tu pięciu dróg naprawy związku z równym wysiłkiem i intensywnością, inni zaś skupili się tylko na tych, które szczególnie wiązały się z ich sytuacją. Zasadniczo jednak – jak mogłem zaobserwować – każdy, kto szczerze pragnie pojednania z partnerem i uzdrowienia swojego związku, powinien zatrzymać się przy wszystkich wyodrębnionych tu elementach terapii.

Każdy zatem, komu zależy na trwałości więzi z ukochanym partnerem czy partnerką, winien wziąć pod uwagę następujące wskazówki:

1. Poddaj się i zacznij od nowa

Akcentuję tu potrzebę rzetelnej i wymagającej skupienia pracy własnej pacjenta nad związkiem, stanowczej decyzji o jej podjęciu i determinacji, a następnie cierpliwości oraz wytrwałości w jej realizowaniu; podsuwam zarazem pewne pomysły i zasady pomocne w tym zadaniu, zwracając uwagę na przeszkody, których trzeba się strzec.

2. Rozładuj rozsądnie swój gniew

Złość jest jedną z głównych przeszkód w interakcji między osobami, szczególnie w więziach z najbliższymi. Uczucie to trzeba skutecznie wygaszać, aby uniknąć jego katastrofalnych konsekwencji. Będziesz z pewnością zaskoczony, poznając źródła złości i dowiadując się, jak wpływa ona na ciało i psychikę. Warto nauczyć się, jak dobrze rozumieć złość, nie jako wroga, lecz jako sprzymierzeńca.

3. Wybacz i wyzwól się

Lektura tej części książki może podziałać na ciebie wyzwalająco. Przekona cię, mam nadzieję, że nie trzeba być Bogiem, żeby wybaczyć komuś, kto nas zdradził, zaszkodził nam czy wyrządził niesprawiedliwość. Powinna ci też pomóc w odnalezieniu wewnętrznej siły, niezbędnej, by pogodzić się z odniesionymi ranami, utrudniającymi ci życie. Uzdrawienie zranionych uczuć będzie prawdopodobnie mieć nader dobroczynny wpływ na wasz związek. Czując, że znów jesteś sobą, będziesz dysponować jasnym umysłem i odnowioną zdolnością nawiązania kontaktu z partnerem.

4. Dogadaj się i zbliż

Przeciwieństwem wzajemnej komunikacji jest martwota emocjonalna. W tej części książki wykraczam poza teorie na temat barier komunikacyjnych, zastanawiając się raczej, jak w praktyce może przebiegać uczciwa, symetryczna, wynikająca z miłości rozmowa dwojga ludzi, jak mogą oni wejść w intymny dialog, prowadzący do pogłębienia bliskości w związku.

5. Kochaj i żyj dalej

Uśmiechnij się! Czy pamiętasz, jak cudownie jest kochać?! Miłość jest potężnym uczuciem, które może dostarczyć człowiekowi

największej dostępnej w życiu radości. Bez niej życia wcale by nie było. Nie wgłębiając się w teorie i abstrakcje, zostawiając na boku naiwne mity i romantyczne mrzonki, zastanawiam się tu, czym jest rzeczywista miłość i jak trzeba starać się o to, aby umieć kochać i móc być kochanym.

Chcąc jak najwięcej skorzystać z tej książki, należałoby czytać ją wolno, podkreślając miejsca, które zyskały naszą aprobatę, sporządzając streszczenia pozostałych fragmentów i później odczytując je sobie jeszcze raz. Warto notować myśli przychodzące do głowy podczas lektury. Pamiętaj przy tym, czytelniku, że to ty właśnie kierujesz swoim życiem, odpowiadasz za nie, i ty też jesteś w stanie je poprawić. Najważniejsze to uzbroić się w nadzieję i odwagę. Jeśli tylko zdecydujesz się, by podjąć ten wysiłek – wszystko stanie się możliwe do osiągnięcia. Kiedy już podejmiesz próbę, przeżyjesz z pewnością głęboką satysfakcję, płynącą z przekonania, że zrobiłeś, co mogłeś, żeby w więź z partnerem wnieść zgodę i miłość.



Część pierwsza

PODDAJ SIĘ I ZACZNIJ OD NOWA

*Jeśli szczerze pragniesz naprawy
i trwania waszego związku,
podporządkowuj się temu celowi,
aż go osiągniesz.*



*Możliwość doznania ponownego zranienia
jest na dłuższą metę o wiele mniej niebezpieczna
niż samotność.*



Rozdział 1

Tak czy nie?

*Pozwalając, aby w nasz związek wkradły się myśli
czy postawy, w których nie ma miłości, ryzykujemy,
że nasz świat emocjonalny runie.*

Marianne Williamson

Nie wzięłeś tej książki do rąk bez powodu. Być może w twoim małżeństwie, w twoim związku, już od dawna dzieje się coś niepokojącego; cierpisz przez to albo przynajmniej przeżywasz rozterkę, nie wiedząc, co robić. Może nawet czujesz się zagrożony tym, co cię czeka – załamaniem się porozumienia z partnerem, separacją, kto wie, czy nie rozwodem. Na wszelkie dostępne sposoby unikasz konfrontacji z partnerem, potrafisz wręcz snuć najprzemysłniejsze plany, żeby tylko zapobiec cierpieniu czy też założyć bandaż na krwawiącą ranę samotności.

Czy chcesz, żeby twój związek został odbudowany, żeby przetrwał? Jeśli odpowiadasz :„Nie, mam to już za sobą. Próbowałem wszystkiego, ale na darmo”, w takim razie nie masz po co czytać tej książki. Zdecydowałeś już, że twój związek jest nie do uratowania, przepadło więc.

Przypuśćmy jednak, że w głębi duszy żywisz promyczek nadziei, który muska twoje serce i rozpala w nim przelotnie dawną miłość i współodczuwanie. Nie przyznałbyś się do tego bez wahań, a jednak myślisz sobie: „Tak, chcę nadal tego małżeństwa, to ważny dla mnie związek, pragnę go budować”. Jeśli tak, to właśnie z myślą o tobie powstała ta książka – skorzystaj z niej.

Gdy tylko odpowiesz „tak”, skoncentruj wszystkie myśli i uczucia na tym, że kochasz, i na cierpliwym trudzie działania; skup się na „tak”, bądź jak najdalej od „nie”. Wszystko w sobie podporządkuj temu celowi i przeznacz tyle czasu, ile będzie trzeba, na doprowadzenie do obiecującego spotkania z partnerem – trzy miesiące, sześć, a może dziewięć. Zwrot „podporządkuj się” może cię odstraszać, pamiętaj jednak – to podporządkowanie nie ma wcale prowadzić do uległości. Winno się odwoływać do tego, co musiało przetrwać w waszych sercach, wynikać z dostrzegania istoty życia, zgody na to, co ono niesie, i wierności życiu, niezależnie od bólu, jakiego przyczynia (ból niewierności jest o wiele większy). Przyjmij zatem, że pojednanie jest obecnie najważniejszą sprawą w twoim życiu.

Okres, który teraz nastąpi, nie jest łatwy, a już na pewno nie przyniesie wyraźnych, ostatecznych rezultatów. Znajdą się prawdopodobnie zwolennicy łatwej rezygnacji, którzy w dobrych intencjach będą cię przekonywać, że pojednanie z dotychczasowym partnerem to marnowanie ściętej głowy. „Takie rzeczy nigdy się nie udają – powiedzą ci doradcy – znajdź sobie kogoś innego, kto cię będzie kochał i da tobie szczęście”. Nawet i bez tych głosów będą cię nurtować wątpliwości,

czy stary związek da się ostatecznie uratować. To normalne, gdyż rzeczywiście mimo najszczęszych starań można w walce o uratowanie związku pobić i upaść, dotkliwie raniąc uczucia. Nie jesteśmy doskonali i pozostaje nam tylko ufać, że cierpliwość i wytrwałość zwyciężą wszelkie przeszkody.

Pozwól sobie rozpocząć wszystko od nowa.

Jesteście wrażliwi, a to, co się stało, wstrząsnęło wami. Lękacie się, że znowu zostanieie zranieni. Rodzi się myśl, żeby jak najprędzej rzucić więzy, umknąć. Skutecznym sposobem na ostudzenie takiego pragnienia jest świadomość, że bardzo często niechęć do partnera bywa odbiciem czegoś, co mamy do zarzucenia samym sobie.

Peggy, pracująca jako prawnik w cenionej firmie, od 25 lat była żoną Bernieego, 45-letniego renomowanego inżyniera. Ich córka była na przedostatnim roku w college'u. W czasie służbowej podróży do Japonii Bernie przespał się z inną kobietą. Kiedy Peggy dowiedziała się o romansie męża, przyjęła to spokojnie, nie wybuchnęła nawet złością, lecz w głębi duszy czuła się zraniona i zdradzona. Szczęśliwe i czułe dotąd życie erotyczne małżeństwa od tej chwili się załamało. Peggy usiłowała zracjonalizować i zbagatelizować zdarzenie: „To przecież był tylko drobny wyskok, jakich pełno w dzisiejszych czasach. Nie mogę nawet poważnie gniewać się o to na męża. To, co zrobił, mogło się zdarzyć każdemu. Mnie samej kiedyś niewiele brakowało, żeby zdradzić go z kolegą, tylko że lepiej panowałam nad swoimi popędami”. A jednak fakt zdrady boleśnie dotknął Peggy. „Jak mam mu teraz wierzyć?” – myślała.

Bernie powiedział w rozmowie ze mną: „W naszym związku z Peggy jest ogromny potencjał miłości. Niestety, pół roku temu zachwiałem nim”. Zły na siebie, oskarżał się: „Jak mogłem ulec tak głupiej zachciance? Ta przygoda nic dla mnie nie znaczyła”.

Współcześni ludzie najwyraźniej bez wielkich oporów przyznają się do tego rodzaju upadków, przy czym zwierają się z nich często tej właśnie osobie, którą najmocniej zranili. Po sześciu miesiącach od swego ekscesu Bernie, dręczony wyrzutami sumienia, przyznał się do niego żonie, podkreślając, że bardzo żałuje tego, co zrobił. Wierzył, iż żona mu wybaczy, a sam poczuł znaczną ulgę w duszy, zadowolony ze swej uczciwości.

Wyznanie Bernie'ego nie było jednak aktem dojrzałości ani miłości. Kierowała nim intencja, niestety, egoistyczna: chęć zrzucenia z siebie ciężaru winy. Kiedy z nieprzemyślaną intencją powołujemy się na uczciwość, zachowujemy się nieraz w sposób najgorszy z możliwych. Czy Bernie był tego świadom? W szukaniu ulgi poszedł jeszcze dalej, być może nieświadomie poddając żonę testowi: czy dalej będzie mnie kochać tak jak dotąd, kiedy ujawnię przed nią jakieś tkwiące we mnie zło?

Kochając dojrzałe, rzekłby sobie tak: „Zburzyłem porządek. Była to moja wina i ja muszę nieść jej ciężar. Nie mam prawa uwalniać się od niej kosztem mojej partnerki. Wsparcia i rady mogę szukać u księdza (czy też pastora lub rabina), u terapeuty czy bliskiego przyjaciela. Być może oni jakoś mi pomogą”.

Peggy znalazła w sobie dość miłości, żeby wybaczyć mężowi, niemniej rana przez długi czas się jątrzyła. W końcu Peggy pod kierunkiem terapeuty poddała się badaniu z zastosowaniem inwentarza osobowości; chcąc określić, jakie aspekty jej osobowości i związku z Bernie'em wymagają przepracowania. Zastanawiając się nad pozytywnymi wartościami ich związku, uświadomiła sobie, że Bernie, jakkolwiek złamał przyrzeczenie wierności, jest człowiekiem rozumnym, wrażliwym, pracowitym i dobrym. Przeżyła z nim wiele wspólnych lat, podróżując po świecie, błogo wspólnie wypoczywając, dzieląc ra-

dości i smutki. Wybudowali sobie piękny dom. „Jeślibym zdołała zapomnieć o ranie, jaką mi zadał, i stała się dla niego lepszą partnerką, on też potrafiłby być lepszym partnerem. Czuję w głębi duszy, że nie zawiodłabym się na nim. Wciąż jesteśmy w stanie razem szczęśliwie żyć”. Rozważywszy to, Peggy poczuła siłę do działania.

Podzieliła się myślami z Bernieem, który zgodził się, że zbyt wiele dali z siebie, tworząc związek, by teraz łatwo z niego zrezygnować. Wdzięczny, że wyciągnęła do jego rękę, odpowiedział: „Musimy wspólnie pracować nad tym, żeby to, co nas dziś łączy, ocalić i pogłębić. Obiecuję, że zrobię, co w mojej mocy, żeby być dobrym mężem”. Ich wzajemne uwrażliwienie na potrzeby drugiej strony wzmocniło ostatecznie tę więź.

Czasem wydaje nam się, że w związku popsuło się już zbyt wiele i trzeba pogodzić się z jego rozkładem. Mówimy wtedy: „Nic już nie mogę zrobić”. Jednak każdy akt rezygnacji – myśl o niej czy wywołujące taką myśl uczucie – może przyczynić się do uruchomienia procesu naprawy związku. Zostaw sobie trochę czasu, by dojrzeć do woli pojednania; nie wiąż sobie pochopnie rąk nieodwracalnymi posunięciami. Kiedy myślenie negatywne, o krzywdach, jakie partner ci wyrządził, zastąpisz pozytywnym, o wartościach, jakie jest on w stanie wnieść w wasz związek – wtedy twój nastrój powinien się poprawić, masz więc szansę poczuć się silniejszy. Nie zakładaj, iż nie wolno ci tu ulegać żadnym wahaniom, staraj się jednak w miarę możliwości postępować według obranego kursu. Umiejętność pielęgnacji nadwątlonego związku nie jest łatwa; wymaga koncentracji, zręczności i cierpliwości, jednak można się jej nauczyć, a wtedy otwiera się szansa odtworzenia pozytywnej relacji partnerskiej w najłagodniejszy sposób, bez wzajemnego wkraczania stron w swoje „ja”.

Spis treści

Prolog	7
Wprowadzenie	9

Część pierwsza

PODDAJ SIĘ I ZACZNIJ OD NOWA

1. Tak czy nie?	15
2. Na nowo	31
3. Pomysł na zmianę	45

Część druga

ROZŁADUJ ROZSĄDNIE SWÓJ GNIEW

1. Uczucie o wielu obliczach	67
2. Skąd bierze się złość	77
3. Konstrukttywne wyzwalanie złości	93

Część trzecia

WYBACZ I WYZWÓL SIĘ

1. Błądzić jest rzeczą ludzką	105
2. Siła wytrwałości	121

3. Niezmiennność sytuacji	131
4. Sztuka realizacji możliwego	149

Część czwarta

DOGADAJ SIĘ I ZBLIŻ

1. Jak kształtować relacje?	161
2. Twój potencjał	175
3. Komunikacja i miłość	189

Część piąta

KOCHAJ I ŻYJ DALEJ

1. Czym jest miłość?	209
2. Czy umiesz kochać?	219
3. Czy można cię kochać?	227

Epilog	237
--------------	-----

Lektury uzupełniające	241
-----------------------------	-----

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 zonglerki. 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, *Usłyszeć, 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 Squizzato, *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*