

*Rozwój osobisty w profilaktyce uzależnień*

Cierpienie człowieka, choroba, młodość, starość, całe jego życie – to jest wielka tajemnica, której nie jesteśmy w stanie zrozumieć, nie zawsze możemy ją odkryć, ale możemy ją przeżyć. Ludzie, obok nas i my sami, nie jesteśmy identyczni i jesteśmy wyjątkowi. Zdrowie, czy choroba, młodość, czy starość, to są tylko inne formy tego samego istnienia. Tego samego życia, które ma jeden cel – rozwój. Każdy człowiek pragnie się rozwijać, każdy pragnie się doskonalić, każdy chce żyć z poczuciem pełni i szczęścia. I jak bumerang wraca do nas pytanie – jak to zrobić? Otóż, żeby osiągnąć pełny osobisty rozwój, który stanie się najlepszą formą profilaktyki (ustrzeże nas przez tym, co szkodliwe, raniące i chore), trzeba nas sobą pracować nieustannie, każdego dnia, budzić w sobie aktywność, wdzięczność, przebaczenie, otaczać się dobrymi ludźmi i samemu być dobrym. Należy dzielić się z drugim człowiekiem, z rodziną ze znajomymi z przyjaciółmi dobrym słowem, ciepłym gestem, przyjaznym spojrzeniem. Używać należy słów wyłącznie o zabarwieniu pozytywnym a nie negatywnym. Do tym o zabarwieniu negatywnym należą, między innymi takie zwroty: *stara bida, nic nowego, kołacze się, byle do emerytury, byle do wiosny* oraz wiele innych. To jeden z kluczowych elementów *Logoterapii*, V. E. Francla – *słowo leczy i słowo zabija*, jak pisał Gogol. To niezwykła metoda, gdzie jesteśmy jednocześnie i dla siebie nawzajem terapeutami i pacjentami. Dając sobie wzajemność, dajemy sobie *czas*. Trzeba ludziom dać swój fizyczny czas, do rozwoju, do tego by ludzie byli szczęśliwi potrzebny jest czas. Fizyczny czas. Świat zwariował na tym punkcie – wszyscy się gdzieś śpieszą, gonią, za czym? Po co? Co może być ważniejsze od spotkania z drugim człowiekiem, którego kocham Trzeba znaleźć takie miejsce, które pozwala się zatrzymać. Trzeba znaleźć człowieka, który pozwoli się zatrzymać a może nawet opamiętać. Jaroslava Kmecova pisząc o rozwoju podaje, „spokojnie, krok za krokiem, jest czas”. Idąc w ten sposób staje się uważny, to pozwala mi dostrzec drugiego człowieka, w jego wyjątkowości. Uważność, jako metoda rozwoju i aktywności. Każdy, bowiem człowiek ma potrzebę bycia zauważonym, takim, jakim jest. Akceptacja, jako metoda rozwoju i doskonalenia. *Jesteś wyjątkowy, jesteś wyjątkowa*, ludziom bliskim trzeba poświęcić swoją uwagę, Cud terażniejszości, jak podaje Eckhart Tol, to cud uważności. Pozbawiając się czasu, rezygnując z uważności, sprawiamy, że nasze życie jest ślizganiem się po powierzchni. Bez nich nie żyjemy głębią, stąd nie czujemy smaku życia. Poświęcając innym czas, wsłuchując się w ich słowa, stajemy się dla siebie dobrzy. Dobro, jako metoda rozwoju, dajmy sobie codziennie wiele doba, ciepła, obecności, dotyku. Ludzie potrzebują dotyku. Tak fizycznego dotyku i bliskości bo bez nich świat staje się mniej ludzki. Dobrze ilustruje to film *Trzy kroki od siebie*, w reżyserii Justina Baldoniego. Mukowiscydoza – tajemnicza, trudna do leczenia, śmiertelna choroba. Tak jak każde inna choroba, która powoduje oddalenie od siebie, wymusza oddalenie od siebie dla swojego dobra – np. alkoholizm, narkomania, choroby zakaźne. Izolacja wymuszona, wyniszczająca człowieka i niszcząca relacje między ludźmi to negatywny znak naszych czasów. Czy na izolację jest jakieś lekarstwo? Metoda rozwoju w tym zakresie to: *glaskologia*. Oto niektóre wybrane jej założenia.

*Życie i rozwój to magia.*

*Magia rozwijania i budowania relacji między ludźmi*  
*Magia budowania szczęśliwego własnego życia*  
*Magia odkrywania w życiu piękna.*  
*Magia rozpieszczania siebie.*  
*Każdy człowiek do tego żeby żyć potrzebuje dotyku.*  
*Do rozwoju i aktywności potrzebny jest drugi człowiek.*

Przychodzi też taki czas, kiedy trzeba się zmierzyć z tajemnicą cierpienia, choroby, wieku podeszłego i śmierci. Powracające *jak zły pies*, pytanie, po co cierpienie, po co śmierć – nie wiem. Ale gdyby Stiven Hovking, Ivo Vujcic, Jasiak Mela i wielu innych. Wszyscy jesteśmy sobie potrzebni. *Zranieni chorobą – leczeni miłością*. Wszyscy jesteśmy wyjątkowi. Potrzebne jest zdrowie, potrzebne jest cierpienie, potrzebne jest życie i potrzebna jest śmierć. Ważna jest akceptacja tego wszystkiego. Ucieczka nic nie da, przemilczanie tego wszystkiego nic nie daje. Życie należy zaakceptować, wejść na drogę rozwoju i po prostu żyć.

### **Literatura polecana:**

Blikle A., *Doktryna jakości – rzecz o turkusowej samoorganizacji*, Helion 2017.  
Braden G., *Uzdrowianie wiary – odrzucając fałszywe przekonania*, Białystok 2008.  
Brett R., *Jesteś cudem – 50 lekcji jak uczynić niemożliwe możliwym*, Kraków 2013.  
Brzeziński M., *Głaskologia*, Instytut Kreowania Skuteczności, Warszawa 2013.  
Eldredge J., *Dziki serce – tęsknoty męskiej duszy*, W drodze, Poznań 2003.  
Eldredge J., *Pełnia serca*, W drodze, Poznań 2005.  
Grzesiak M., *Psychologia zmiany*, Helion, Gliwice 2017.  
Hawking S., *Krótkie odpowiedzi na wielkie pytania*, Zysk i spółka, Poznań 2018.  
Hawking S., *Wielki projekt*, Łódź 2011.  
Hawkins D., *Sukces jest dla ciebie*, Virgo, Warszawa 2017.  
Murphy J., *Potęga podświadomości*, Świat Książki, Warszawa 2020.  
Robbins A., *Obudź w sobie olbrzyma i miej wpływ na całe swoje życie – od zaraz*, Studio Emka, Warszawa 2014.  
Sedlak W., *Teologia światła – czyli sięganie Nieskończoności*, Continuo, Radom 1997.  
Terzani Tiziano, *Koniec jest moim początkiem*, Zysk i spółka, Poznań 2010.  
Tipping C., *Radykalne wybaczenie*, Medium, Łódź 2005.  
Tischner J., *Alfabet duszy i ciała*, Znak, Kraków 2018.  
Tischner J., *Krótki przewodnik po życiu*, Znak, Kraków 2017.  
Tolle E., *Potęga teraźniejszości*, Łódź 2013.  
Vitale J., *Oczekuj cudów – sekretna moc tkwi w tobie*, Helion, Gliwice 2014.  
Vujcic N., *Niezwyknięty – potęga wiary w działaniu*, Aetos, Wrocław 1990.