



OAT | Ośrodek
Apostolstwa
Trzeźwości

**Dwumiesięcznik
Ośrodka Apostolstwa Trzeźwości
im. ojca Benignusa Jana Sosnowskiego
Trzeźwymi Bądźcie nr 2/2019**

**Dwumiesięcznik wydawany przez
Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości
im. ojca Benignusa Jana Sosnowskiego
Warszawskiej Prowincji Braci Mniejszych
Kapucynów**

Adres redakcji

05-170 Zakroczym,
ul. Bł. Honorata Koźmińskiego 36
tel. 22 785 22 08, fax. 22 785 23 25
e-mail: oat_xl@wp.pl, www.oatzakroczym.pl

Redagują

Adam Michalski OFM Cap (redaktor naczelny),
Tadeusz Pulcyn (zastępca redaktora naczelnego) oraz
współpracujący z redakcją: Joanna Bronikowska,
Paweł Gondek OFM Cap, ks. Zbigniew Kaniecki,
Jarosław Kubera OFM Cap, Aldona Michalska

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych,
zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych
tekstów. Materiały zamieszczane w piśmie mogą
być przedrukowywane i omawiane z powołaniem
się na źródło.

Opracowanie graficzne i skład

Jakub Augustyn

Zdjęcie na I str. okładki

Archiwum domowe o. Wojciecha Jędrzejewskiego

Druk

Wydawnictwo Drukarnia Ekodruk
30-663 Kraków, ul. Wielicka 250
www.ekodruk.eu

Numery kont Ośrodka Apostolstwa Trzeźwości:

32 80110008 0030 0300 0332 0001
powyższe konto dotyczy wpłat za prenumeratę,
przedpłaty za pobyt itp.

05 80110008 0030 0300 0332 0002
z dopiskiem „REMONT”; dotyczy wpłat-ofiar
na remont starego ośrodka

nakład: 3500 egz.
Cena: 7,50 zł.
ISSN 0867-3136

**Pismo współfinansowane przez Państwową
Agencję Rozwiązywania Problemów
Alkoholowych**



Kochani Czytelnicy!

Temat tego numeru *TB*: OCZEKIWANIA. Podjęliśmy ten temat dlatego, że powszechnie wiadomo, iż w każdej relacji rodzi się mnóstwo różnych oczekiwań. Ale też w związku z tym pytań: Czy mamy prawo czegoś oczekiwać od innych? Czy może nasze oczekiwania wobec siebie są zbyt małe? A może są zbyt wygórowane?

Odpowiedzi na podstawowe pytania są ważne zwłaszcza w kontekście pracy nad sobą osób uzależnionych czy współuzależnionych. Dlatego ich przedstawiciele, a także nasi publicyści, podjęli nad nimi refleksję. Istotną myśl przekazuje nam Jarosław Kubera: „Wielką sztuką jest umiejętność wybierania świadomie tego, czego mam prawo oczekiwać, respektując cudzą wolność, a jednocześnie być osobą, która z takim samym szacunkiem dla siebie i innych wychodzi naprzeciw ich oczekiwaniom”.

Pawie wszyscy nasi autorzy opowiadają się za tą ideą i potwierdzają ją, ukazując różnorakie życiowe sytuacje. Między innymi Rafał, przez lata oczekiwał od ojca, że się zmieni, że się przyzna się do krzywd, które wyrządził i przyjdzie do niego, żeby się z nim pojednać. Ale gdy jego oczekiwania nie były spełniane, sam – już jako osoba dorosła – wybrał się do ojca, żeby przyjąć od niego tyle dobrego, ile on jest w stanie mu dać. Dzisiaj Rafał, świadom wielu ojcowych ograniczeń, odkrył, że może od ojca oczekiwać – zrozumienia. Okazało się, że ojciec, w świetle relacji z przeszłości, dziś syna doskonale rozumie i wyraził troskę wobec niego. Mężczyźni pojednali się.

Inne przedstawiane w tym numerze życiowe sytuacje obrazują, jak ważne jest, żeby otwarcie komunikować to, czego oczekujemy, o co nam chodzi. Ale równie ważne jest to, aby pamiętać, że druga osoba też ma swoje pragnienia i obawy. I dlatego potrzeba nam wrażliwości i chęci jej wysłuchania i zrozumienia. Powinniśmy jednak oczekiwania innych spełniać w zgodzie ze sobą; dajemy bowiem wówczas wyraz temu, jak są dla nas ważni. Potrzebne jest też rozeznanie, czy nasze oczekiwania wobec innych i wobec nas samych są realne, gdyż tylko takie dają w relacjach radość, ukojenie i spokój obu stronom. Nierealne oczekiwania wobec siebie i innych często są przedmiotem manipulacji w relacjach. I to nie służy nikomu – ani osobom zdrowym, ani osobom w drodze do zdrowienia.

Michał Deja pomaga nam w rozumieniu tej opinii pisząc: „Jezus nigdy nie chciał nikim manipulować, nie chciał też manipulować samym sobą, nie miał także zamiaru spełniać wszystkich oczekiwań swoich rodaków. On pozostał wierny Prawdzie. Był wierny Ojcu i sobie, i misji, którą w Duchu Świętym podjął”.

Kochani Czytelnicy! W przededniu Święta Zmartwychwstania naszego Pana zachęcam Was do refleksji nad Jego relacjami z ludźmi, z którymi się spotykał przed Wniebowstąpieniem.

Br. Adam Michalski OFM Cap

Kiedyś i dziś

O moim życiu w czasach, kiedy używałam alkoholu, trudno powiedzieć, że było życiem świadomym. I z trudem sobie o nim przypominam. Muszę się więc zagłębić w dawne czasy.

Co zapamiętałam? Przede wszystkim to, że wciąż na coś czekałam, co zauważyła moja ukochana Babcia. Nie potrafiłam żyć chwilą obecną. Ciągłe byłam gdzieś w przyszłości, która miała sprawić, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, że będę szczęśliwa, nawet nie wiedząc, co ten stan oznacza. Wiedziałam jednak, że owe szczęście jest zawsze gdzieś indziej niż ja. Myślę, że właśnie z potrzeby poszukiwania „czegoś”, co mnie uszczęśliwi, zaczęłam używać między innymi alkoholu. Od alkoholu, od jego działania, oczekiwałam rozluźnienia, fajniejszej Anki, duszy towarzystwa, która się nie wstydzi, która potrafi nawiązywać relację, która nie czuje się skrępowana. W zasadzie nie przesadzę, jeśli napiszę, że w jakimś momencie oczekiwałam, że alkohol będzie mnie leczył. Bo sięgałam po niego, kiedy mnie coś bolało... Po spożyciu nie tyle przestawało boleć, ile dawało chwilową ulgę. Miałam wrażenie, że odpoczywam od cierpienia. Jakże mogłabym z tego środka uśmierzającego ból nie korzystać? Do dziś pojawia się w moich myślach jako lek.

Kiedy weszłam do wspólnoty AA, w zasadzie nie miałam żadnych oczekiwań, byłam bardziej skupiona na tym, żeby być z ludźmi i czerpać z nich. To sprawiało, że po dwugodzinnym mityngu czułam się zupełnie inaczej niż przedtem. Natomiast kiedy dojrzałam do tego, by rozpocząć pracę na Programie 12 Kroków, oczekiwanie miałam dosyć duże. Słuchając ludzi, którzy go przerobili i wdrożyli w życie, spodziewałam się co najmniej zmiany swojego życia; swoich emocji, swojego reagowania. Właściwie miałam pewność, że coś się w moim życiu zmieni. Dziś nie umiem powiedzieć, co dokładnie dostałam poprzez tę ciężką pracę, jaką jest rozliczenie się z przeszłością, wiem natomiast, że warto było to zrobić, bo wpłynęło to bardzo na moją samoświadomość. Sama relacja z moją sponsorką była wyjątkowa; nigdy wcześniej i nigdy później nie doświadczyłam – takiej miłości, akceptacji, rzetelności, niezawodności. To najpiękniejsza relacja z kobietą, której opowiedziałam swoje życie.

Dziś, mimo ogromu pracy, jaki włożyłam w swoje zdrowienie i rozwój, wciąż zauważam, że mam oczekiwania. Nie mam na myśli oczekiwań, jakie każdy z nas ma prawo posiadać, ale takie, które pomagają w relacjach z drugim człowiekiem. Takie które niwelują egoizm – zbytne skupienie na sobie, na swoich potrzebach, obarczanie innych obowiązkiem ich spełnienia. Dlatego każdego dnia uczę się od nowa pozbywać egoistycznych oczekiwań, w czym pomaga mi mój mąż, który w pełni akceptuje mnie taką, jaką jestem. To dzięki niemu przede wszystkim zauważam,

**RÓŻNICA MIEDZY MOIM CZYNNYM
UZALEŻNIENIEM A MOJĄ ŚWIADOMĄ
ABSTYNENCJĄ POLEGA NA TYM, ŻE DZIŚ
POTRAFIĘ DOSTRZEC SWOJE OCZEKIWANIA
I JE ZWERYFIKOWAĆ; PRACOWAĆ NAD TYM,
BY JE ROZBRAJAĆ. NATOMIAST KIEDYŚ JE
PRZYJMOWAŁAM JAKO COŚ, CO POWINNO SIĘ
WYDARZYĆ I TO NAJLEPIEJ – NATYCHMIAST.**

że wciąż oczekuje od niego konkretnych zachowań w stosunku do mnie, a jego niesubordynacja (celowo używam tu tego słowa) rodzi we mnie frustrację. I tu nasuwa mi się myśl, że właśnie w najbliższych relacjach pojawia się najwięcej oczekiwań, być może właśnie dlatego, że od osób dla nas ważnych oczekujemy najwięcej, uzurpujemy sobie nawet do tego prawo, zapominając, że każdy z nas jest wolny. I tam, gdzie kończy się nasza wolność, zaczyna się wolność drugiego człowieka.

Uważam, że uzależnienie to choroba czekania, oczekiwania. Oczekiwania – aż coś wypełni pustkę i w końcu daje szczęście. Mogą to być wakacje, radośnie spędzony wolny czas, nawet nowy ciuch. Ale gdy te oczekiwania się spełnią, pojawiają się nowe cele, które mają uszczęśliwić.

Różnica między moim czynnym uzależnieniem a moją świadomą abstynencją polega na tym, że dziś potrafię dostrzec swoje oczekiwania i je zweryfikować; pracować nad tym, by je rozbrajać, choć z różnym skutkiem mi się to udaje. Natomiast kiedyś je przyjmowałam jako coś, co powinno się wydarzyć i to najlepiej – natychmiast. Inaczej reagowałam na te wszystkie uczucia, o których wspomniałam wyżej; doświadczałam ogromnego zawodu z powodu ich niespełnienia. Odczuwałam emocjonalne od-

rzucenie, niedowartościowanie, brak miłości. Można więc sobie wyobrazić, jakie to wywoływało u mnie cierpienie.

Dziś w moim zdrowieniu ważny jest samorozwój i uważność na siebie, gdyż wciąż występują u mnie różnego rodzaju kompulsje, zachowania ryzykowne świadczące o tym, że kiedy tracę czujność i zaniedbuję pracę nad sobą, pojawiają się myśli oraz zachowania informujące mnie o nawracającym uzależnieniu pod różnymi postaciami. A to nieodłącznie wiąże się z nowym oczekiwaniem.

Kiedy poproszono mnie o napisanie tego tekstu, nie bardzo wiedziałam, co w nim zawrę, gdy jednak jakiś czas chodziłam z tą myślą, doszłam do wniosku, że całe życie, także dziś, mam trudność, żeby być „tu i teraz” i być osobą szczęśliwą, w jakiś sposób spełnioną; że bardzo łatwo uciekam w zadaniowość, ciągle wymaganie od siebie, oczekiwanie na osiągnięcie nowych celów, ale nie w pełnej wolności, lecz pod w przymusem. Te wszystkie zachowania powodują odcinanie się od siebie, nie bycie przy sobie, odcinanie się od swoich emocji, tego, co naprawdę jest we mnie. Liczę na to, że to się jednak zmieni. Stale nad tym pracuję.

Tymczasem czekam na wiosnę, by następnie móc „zmęczyć się” słońcem...

Anka AA

Fot. Małgorzata Rutkiewicz

Podpowiedź dla nieborka

CZASAMI SŁYSZY SIĘ, ŻE KTOŚ UTONĄŁ, BO W JEZIORZE LUB RZECIE WYSTĄPIŁO ZJAWISKO PODWÓJNEGO DNA. PRZYSZŁA MI TA MYŚL DO GŁOWY, KIEDY ZACZĘŁAM SIĘ ZASTANAWIAĆ - JAK TO BYŁO ZE MNĄ, Z MOIMI PRAGNIENIAMI I OCZEKIWANIAM I WOBEC INNYCH. CO BYŁO NA WIERZCHU PIERWSZEGO DNA, A CO POD NIM.

Fot. Małgorzata Rutkiewicz

Prowadziłam niespójne życie. Nawet nie wiem, czy mogę je nazwać podwójnym, bo żyłam dla wielu osób, których spotykałam. W literaturze wspólnoty dwunastokrotowej przeczytałam kiedyś takie zdanie: „Nie jesteśmy sumą oczekiwań innych”. Oczywiście tego stwierdzenia i jednocześnie zobaczenie, że właśnie jego odwrotność najlepiej definiuje moje funkcjonowanie z ludźmi – były dla mnie zaskakujące. Obnażyło mnie i zawstydziło. Nie przed innymi, lecz przed samą sobą.

Lęk przed prawdą o sobie

Chciałam być osobą idealną; chciałam żyć tak, żeby nikt do niczego nie mógł się przyczepić. W takim życiu wpisane było spełnianie oczekiwań innych i sprawianie, żeby byli uszczęśliwieni. Wszyscy! Rodzina, nauczyciele, znajomi, pracodawcy i ci, których nazywałam przyjaciółmi.

Pragnęłam być idealna; polegało to na tym, że inni dostawali ode mnie to, czego chcieli – zanim o to poprosili. Myślałam kiedyś, że to jest dobre i normalne, i że jestem

w tym, co robię, prawdziwa. Od siebie oczekiwałam, że temu podołam.

Było też drugie życie we mnie. Ukrywałam je przed sobą. Było niebezpieczne, bo nieprzewidywalne, „złe”, bo chciało czegoś więcej. Bo nie chciało się zadowolić tylko zadowalaniem innych.

Rozbieżność polegała na tym, że w tym życiu, które pokazywałam na zewnątrz, „stworzyłam się” taką, która nie posiada oczekiwań, zawsze jest wyrozumiała i tolerancyjna. A „pod spodem” byłam – przepełniona po brzegi przeróżnymi oczekiwaniami wobec innych, pragnęłam „innego” życia.

Czego oczekiwałam na swoim dnie, w tajemnicy przed samą sobą? Najpierw – że mama przestanie krzyczeć, a tata pić alkohol. I że przyjdzie ktoś, kto zabierze ode mnie niepokój, samotność i poczucie wyobcowania. I że nikt nie będzie ode mnie cokolwiek chciał, kiedy nie mam siły dawać. Potem myślałam, że jak uratuję kogoś od „złego”, to również sama zostanę uratowana. Że „mój” mężczyzna się

dla mnie zmieni na lepsze. Oczekiwałam też, że wszyscy będą mnie lubić i że będę rozumiana bez słów. W końcu miałam nadzieję, że będzie mi okazywana wdzięczność i „jakoś to wszystko się ułoży”.

Dziś wiem, że te oczekiwania, choć w większości nierealne czy kierowane pod niewłaściwy adres – chciały mnie wydobyć ze sztucznie wymyślonego, martwego życia. I to było w nich w pewnym sensie dobre. Jednak spowodowały dużo niedobrego. Trzymały upórczywie w iluzji, rozrastały się, zabierały coraz więcej czasu. Zaburzały funkcjonowanie, przeradzały się w obsesyjne dążenie do tego, aby czekanie na zmianę dobiegło końca. Ale koniec mógł być tylko wtedy, kiedy by się wypełniło to, czego oczekiwałam...

To było wyczerpujące doświadczenie: bezproduktywne, a przede wszystkim nie pozwalające żyć tu i teraz.

Po co to wszystko? Żeby nie musiała spotkać się ze sobą i oglądać trudnej dla mnie prawdy i rzeczywistości takiej, jaka jest. Tak bardzo się bałam i tak mało siebie znałam. Wo-

CZEGO PRAGNĘ NAJBARDZIEJ? RELACJI Z KONKRETNĄ OSOBĄ, A NIE Z KIMKOLWIEK. W KONTAKTACH Z INNYMI LUDŹMI MOIM ZADANIEM JEST ROZEZNAWAĆ, ILE IM DZIŚ MOGĘ Z SIEBIE DAĆ, ABY NIE WEJŚĆ W POTRZEBĘ OCZEKIWANIA, ŻE TO, CO DAJĘ, ZOSTANIE MI ZWRÓCONE.

lałam stale czekać, niż uznać swoją bezsilność wobec tego, jakie jest życie, jacy są ludzie i jaka jestem ja.

Otwartość na przyjęcie pomocy

Dziś pragnę życia realnego; widzenia wszystkiego, jakie rzeczywiście jest. Dziś nie chcę snuć domysłów i nie chcę, aby inni się domysłali, co myślę. Chcę też umieć sama sobą się zaopiekować, choć jestem też otwarta na przyjęcie pomocy z zewnątrz i potrafię już o nią poprosić.

Czego pragnę najbardziej? Relacji z konkretną osobą, a nie z kimkolwiek. W kontaktach z innymi ludźmi moim zadaniem jest rozeznawać, ile im dziś mogę z siebie dać, aby nie wejść w potrzebę oczekiwania, że

to, co daję, zostanie mi zwrócone. „Lubienie” nie ma już dla mnie takiego znaczenia jak dawniej. Fajnie jest lubić i być lubianym, ale jaka wspaniała i wyzwalająca jest prawda, że czasem mogę lubić, a czasem nie. I że „lubienie” nie idzie w parze z przymusem.

Moja mama żyje, a tata już nie. Dziś próbuję usłyszeć, co mama naprawdę chce powiedzieć zanim zacznie krzyczeć. O tatę czasem się modlę, żeby nikt, kto go znał, nie nosił w sobie urazy do niego. Modlę się też, żebym mogła odzyskać dobre wspomnienia o tych, którzy mnie urodzili i byli podobni do mnie.

Dziś uczę się odchodzić od osób, jeśli pozostanie z nimi powoduje, że zmieniam się w kogoś, kto traci dar

życia, tkwiąc w nierealnym oczekiwaniu. Przy moim chorym sposobie funkcjonowania we współzależności – najtrudniejsze jest odpuścić i uznać, że jestem za słaba na dźwiganie czyjegoś życia i czyichś wyborów.

Słucham doświadczeń wielu kobiet zmagających się ze swoim współzależnieniem. Jedna z nich powiedziała mi kiedyś: „Pamiętaj, małymi krokami... i nisko poprzeczka!”. To jest konkretna podpowiedź i zadanie dla takiego „nieboraka” jak ja.

Przed wszystkim już od jakiegoś czasu słyszę i rozumiem to wołanie:

*Ja, Pan, twój Bóg,
ująłem cię za prawicę,
mówiąc ci: «Nie lękaj się,
przychodzę ci z pomocą».
Nie bój się, robaczku
Jakubie, nieboraku Izraelu!
Ja cię wspomagam
– wyrocznia Pana.
Odkupicielem twoim
Święty Izraela.
(Iz 41,13-14)*

Małgosia

Życiowe niespodzianki

Odkąd pamiętam, miałem problem z wyrażaniem oczekiwań. Przyczyn tego stanu rzeczy doszukuję się w swoim dzieciństwie. Matka odwracała moją uwagę od tego, co przeżywałem. Gdy płakałem, próbowała mnie zająć czymś innym. Mówiła na przykład: „O, zobacz jaka fajna zabawka tu leży”. Bardzo długo nie mogłem pojąć, jak dużą krzywdą jest tego typu zachowanie – jak ważne jest to, żeby dziecko mogło przeżyć emocje, w których jest i by rodzic tworzył bezpieczne warunki do przeżywania tych emocji, a następnie ukoił dziecko. Jak bowiem można wyrażać oczekiwania, będąc odciętym od własnych emocji? Jak mieć kontakt z emocjami, gdy nie nauczyło się ich nazywać i przeżywać?

Przy ojcu, alkoholiku, w ogóle nie czułem przyzwolenia na wyrażanie emocji. Nie mogłem się za głośno bawić, bo to mu przeszkadzało, a na złość w ogóle nie było przestrzeni – była emocją niechcianą i potępianą. W zachowaniach ojca przejawów złości było jednocześnie bardzo dużo. Bałem się go. Gdy był. Bo często znikał. Noce, gdy go nie było, to czas oczekiwań, niepewności i lęku o to, co się wydarzy, gdy wróci. Pamiętam wiele awantur i scen przemocy. Gdy myślę o słowie „oczekiwania”, to nie widzę związku z moim dzieciństwem. Z mojej perspektywy wyglądało to raczej jako: „Nie mów, nie czuj, nie ufaj... i nie oczekuj”. Mam poczucie, że to raczej wobec mnie były oczekiwania. Rodzice wybrali mnie na powiernika: matka chciała, bym wspierał ją w relacji z mężem alkoholikiem, a ojciec szukał zrozumienia i uznania własnych słabości.

W rezultacie – w dzieciństwie nie nauczyłem się wyrażać oczekiwań. Nie czułem, że mam prawo oczekiwać. Nauczyłem się natomiast spełniać oczekiwania innych, nawet gdybym miał to robić wbrew sobie. Nie zyskałem w ogóle świadomości własnych granic. W zasadzie to oczekiwania innych stawiałem ponad swoje. Nauczyłem się bycia w relacji poprzez zaskłonywanie. Jak zasłużyłem i ktoś był zadowolony, to ja też byłem zadowolony. Jak ktoś był smutny albo zły, to ja też. I do tego czułem się winny. Innymi słowy, nauczyłem się w dzieciństwie współuzależnienia, życia we wstydzie i lęku.

Dzisiaj nie mam już żalu do rodziców. Wyraziłem dużo złości do nich i wierzę, że w dużej mierze poszedłem w relacji z nimi o krok lub kilka kroków do przodu. Nie oczekuję od nich niemożliwego – że staną się lepszymi wersjami rodziców, że przeniesiemy się do przeszłości i przeżyjemy moje dzieciństwo „tak jak powinniśmy”. Uznaję, że moje dzieciństwo miało swoje braki, ale przetrwałem je. Dzisiaj jestem dorosły i mogę uczyć się dawać sobie to, czego rodzice nie potrafili mi dać. To, co się we mnie dzieje, staram się porządkować w następujący sposób: dziecko we mnie mówi „chcę”, rodzic we mnie mówi: „powinieneś”, zaś dorosły, który ich słucha, a którym stale uczę się być, mówi: „WYBIERAM”. Wybieram akceptowanie rodziców takich, jakimi są. Jednocześnie wybieram oczekiwanie od nich tego, co mogę oczekiwać dzisiaj jako dorosły człowiek. Dzisiaj mogę oczekiwać nie z pozycji bezbronnyego dziecka, ale z pozycji dorosłego, dając rodzicom prawo do odmowy spełnienia moich oczekiwań, ale też oczekując poszanowania dla moich emocji, opinii i życiowych wyborów.

Rzecz jasna, łatwiej o tym wszystkim pisać niż to robić. To jest proces, który trwa i w którym pojawiają się kolejne cykle trudności i rozterek. Za każdym razem jednak z nieco większymi zasobami. Te drobne zmiany we mnie samymi dały mi szansę, i nadal dają, na stopniową zmianę oczekiwań wobec rodziców. Okazało się, że pod dziecięcymi oczekiwaniami kryły się ciekawe i wartościowe treści – mówiące o tym, co dostałem od rodziców. Bo okazało się, że dostałem dużo. Najważniejszy dar, to dar życia.



Fot. Małgorzata Rutkiewicz

Bez nich by mnie na tym świecie nie było i ominęłoby mnie wiele trudnych, ale też wiele bezcennych, wzniosłych i wartościowych chwil. Od mojej matki nauczyłem się zaradności życiowej, przedsiębiorczości i kreatywności. Od ojca dostałem wrażliwość, upór, odwagę do bycia wiernym sobie, bez względu na opinie innych.

Jednym z największych zaskoczeń mojego życia było pojednanie z ojcem. Przez lata oczekiwałem, że się zmieni, że zrozumie, przyzna się do krzywd, które wyrządził, skruszeje i przyjdzie do mnie, żeby się pojednać. Lata mijały, a moje dziecięce oczekiwania nie były spełniane. Któregoś dnia, gdy poczułem gotowość, ja sam wybrałem się do ojca. Widziałem go już wtedy jako człowieka wyraźniej i pełniej. Byliśmy wówczas po długiej i dobrej rozmowie telefonicznej, w której trochę już wyraziłem, a on trochę z tego przyjął, a trochę nie. Jechałem z oczekiwaniem, żeby przyjąć

od niego nie tyle miłości, ile bym chciał, ale tyle, ile on jest w stanie mi dać. Ku własnemu zdumieniu, chyba pierwszy raz od wielu lat, jeśli nie pierwszy raz, poczułem od niego troskę. Nie potrafię wytłumaczyć, co dokładnie doprowadziło mnie do tego dnia, ale wiem, że to ja się zmieniłem na tyle, żeby zobaczyć ojca inaczej. Zmieniły się również moje oczekiwania względem niego. Dzisiaj nadal jestem świadom wielu ograniczeń ojca. Nie oczekuję od niego dużo, bo wiem, że nie spełniłby moich oczekiwań. Czasem próbuję, ale przychodzi rozczarowanie. Odkryłem jednak, że mogę od ojca oczekiwać czegoś, co jest bezcenne – zrozumienia. Okazało się, że gdy jestem autentyczny i gdy złapiemy kontakt, to on mnie doskonale rozumie. I dziwnym trafem jesteśmy do siebie bardziej podobni, niż mogłoby się wydawać. Dzięki pojednaniu z ojcem zyskałem pewien rodzaj łączności z męską częścią mojej rodziny, co stanowi dla mnie dodatkowe źródło siły.

Nie oczekiwałem wielu tego typu odkryć, ale one pojawiły się, gdy stałem się na nie gotowy. Bardzo mnie one cieszą. To są życiowe niespodzianki. Jeszcze bardziej cieszy mnie jednak stan po tym, gdy wyrażę moje oczekiwania. To jest dla mnie trudne, ale ilekroć zdołam się na odwagę wyrażenia oczekiwań, to jestem z siebie zadowolony. Oczywiście, gdy moje oczekiwanie nie jest spełnione, czasem jest przykro. Łatwiej mi jednak przyjąć rozczarowanie, wiedząc, że próbowałem coś dla siebie zrobić. Łatwiej niż wtedy, gdy ukrywam swoje oczekiwania w obawie o ich niespełnienie. Teoretycznie rezultat końcowy jest ten sam, ale jednak wyrażenie oczekiwań jest dla mnie krokiem w dobrą stronę, w stronę dalszego rozwoju. Bo jak wcześniej wspominałem: odkąd pamiętam miałem problemy z wyrażaniem oczekiwań.

Rafał

Warto szukać znaków, które prowadzą do wolności w podejmowaniu decyzji

**Z OJCEM WOJCIECHEM JĘDRZEJEWSKIM DOMINIKANINEM
ROZMAWIA BRAT ADAM MICHALSKI KAPUCYN**

Temat tego numeru TB brzmi: „Oczekiwania”. Więc pytam Cię, Wojtku: Czy jeszcze je masz?

Mam. Oczekuję na spełnienie. Na wiele spełnień. Chcę czuć się spełniony jako kaznodzieja i jako ten, który uczy kaznodziejstwa innych. Czekam, aż się spełnią obietnice, które słyszę z ust Pana: że moje życie przyda się innym, jeśli będę pokornie robił to, co służy mojemu rozwojowi. Czekam, że On będzie mi z dnia na dzień bliższy niż wtedy, gdy zaczynaliśmy razem wspólną wędrówkę.

Program 12 Kroków mówi, że „niespełnione oczekiwania rodzą urazę”. Nie boisz się rozczarowania?

Ryzyko urazy niespełnionych oczekiwań dotyczy sytuacji, kiedy na- iwnie, życzeniowo czegoś się spodziewam po ludziach. Kiedy życzę sobie, aby byli tacy, jak chcę; aby robili to, czego pragnę, spełniając moje marzenia. Taka postawa to ucieczka przed odpowiedzialnością i przed odkrywaniem własnej sprawczości.

To jak się pozbyć życzeniowych pragnień wobec innych?

W takich sytuacjach staram się mówić prawdę samemu sobie, ale to nie jest łatwa prawda. Sprowadza się ona do brutalnie nie- mądrego przekonania, że czuję się mądrzejszy i lepszy od innych,

**WARTO ROZGLĄDAĆ SIĘ WOKÓŁ SIEBIE, SZUKAĆ
ZNAKÓW BOGA, KTÓRY PRAGNIE PROWADZIĆ
NAS DO CORAZ GŁĘBSZEJ I SZERSZEJ WOLNOŚCI
- W MYŚLENIU, ODCZUWANIU I PODEJMOWANIU
ŚMIAŁYCH, MĄDRYCH DECYZJI.**

a w związku z tym powinni oni zaspakajać moje pragnienia. Przyznaje się przed sobą do za- chcianek, egoistycznych oczeki- wań nie znoszących sprzeciwu. Taka szczerość może być po- czętkiem uzdrowienia.

Powiedziałeś, że czekasz na spełnienie obietnicy Pana również jako kaznodzieja czy na- uczyciel. Ale Ty już jesteś słyn- nym kaznodzieją i masz uczniów. Ja też czerpię z Twojej posługi. To na co jeszcze czekasz?

Chciałbym, żeby ci, którzy słuchają Wojciecha Jędrzejew- skiego, bardziej – wprost, mocno – mogli doświadczać spotkania z Panem, żebym stawał się im niepotrzebny, żeby zaczęli czer- pać ze Źródła. I żeby każdy, kto słucha Słowa – stawał się jego głosicielem.

Zanim się to stanie to Pan Cię, Wojtku, potrzebuje. I ludzie po- trzebują Twoich charyzmatów. Powiesz coś o swoich starych i no- wych projektach w 2019 roku?

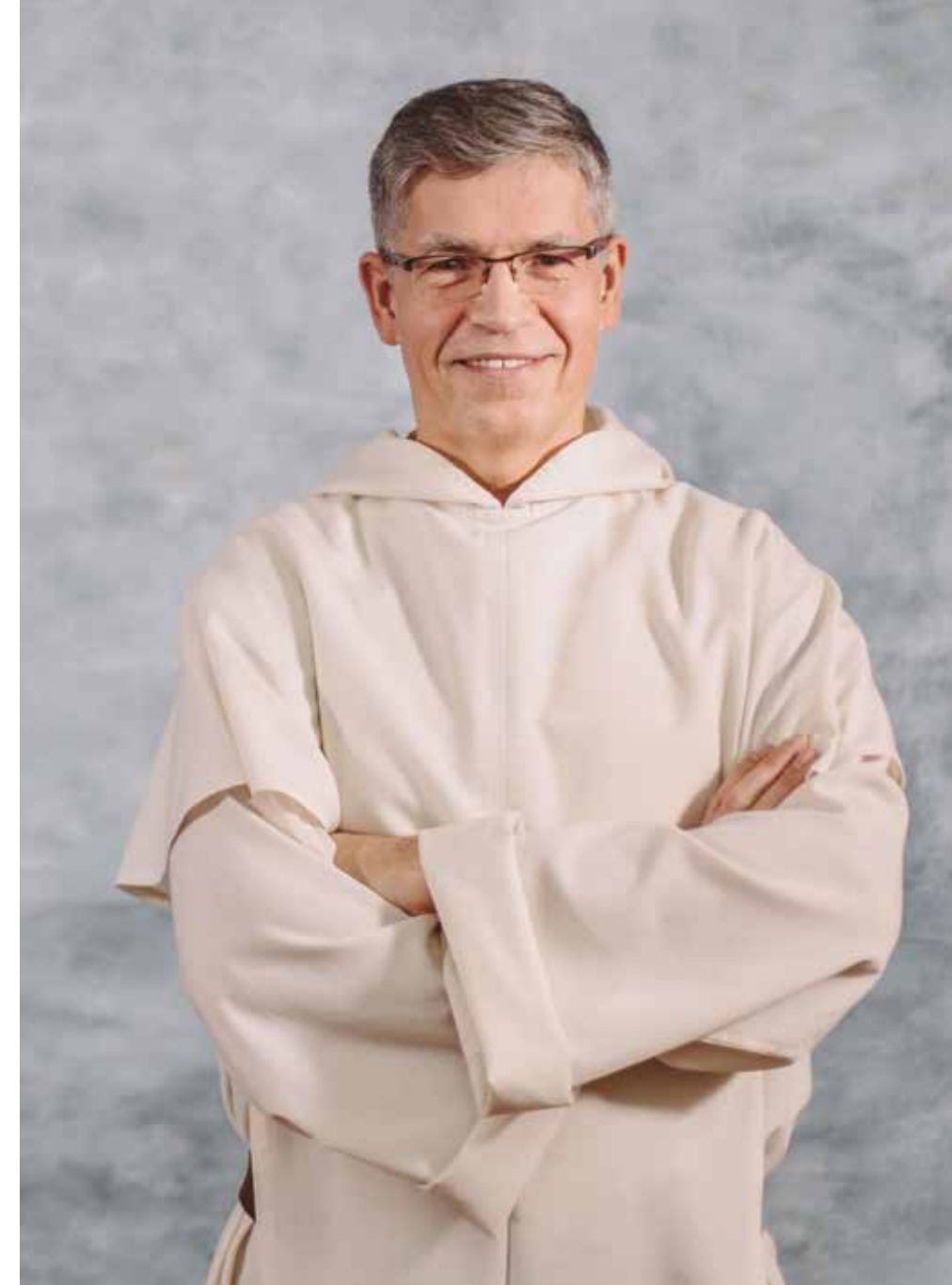
Chcę nagrać rekolekcje z Ire- neuszem Krosnym (który jeszcze o tym nie wie) pod tytułem „Pole minowe”. Czyli o tym, co nasze miny wyrażają i jak potrafią pod- minować nasze wzajemne relacje. Będę kontynuował nagrywanie „Ewangeliarza” (już na nowym portalu dominikanie.pl.) i kolejnej serii na „Paśniku” i „Chlebaku”. Nagrałem kilkadziesiąt odcinków po tytułem „Wejściówki” – o po- stawach, jakie trzeba w sobie pielęgnować, by rozumieć lepiej i żyć Mszą Świętą. Kontynuuję też z braćmi Warsztaty Kaznodziej- skie dla Księży. Oczywiście, głów- nym moim zajęciem będą prze- różne rekolekcje – to moja pasja i radość głoszenia Słowa.

„Pole minowe” z Krosnym, „Ewangeliarz”, „Paśnik” i „Chle- bak”, „Wejściówki”, warsztaty kaznodziejskie, już o rekolek- cjach nie wspomnę. Dużo tego! Czy ojciec Wojciech Jędrzejew- ski nie jest zmęczony?!

Nie jest. Codziennie klękam rano i proszę Pana, abym dał Mu się poprowadzić. Potem otwieram Biblię i czytam. Staram się też uczestniczyć całym sercem w ży- ciu: podejmuję wyzwania, uczest- niczę w spotkaniach, czytam książki, oglądam filmy. To wszyst- ko daje siłę, radość i inspirację.

Czasami zgłaszają się do OAT ludzie, którzy mówią wprost, że czekają już tylko na cud, że wszystko już zawiodło. Oczeku- ją na wielką interwencję Boga, np. żona oczekuje na zmianę w życiu męża, który pije. Co byś powiedział osobom wyczekują- cym cudu trzeźwości?

Wiemy, kiedy na pewno nie może wydarzyć się cud trzeźwo- ści: wtedy, gdy człowiek wchodzi w rolę cudotwórcy. Czyli kiedy al- koholik chce wciąż wierzyć w cud, że tym razem może się napić bez konsekwencji. Albo kiedy żona al- koholika wierzy, że swoim kon- trolowaniem męża sprawi, że on nie będzie pił. Robienie za cudo- twórcę to branie na siebie odpo-



Fot. archiwum domowe o. Wojciecha Jędrzejewskiego

wiedzialności za męża, nieustanne sprzątanie jego bałaganu życiowego w nadziei, że on to doceni i przestanie pić. Listę błędnych zachowań osób współuzależnionych można by ciągnąć w nieskończoność. Współ- uzależnienie to niemądra wiara w cuda, które nie mogą się ziścić.

Zgłaszają się też do mnie alkoholicy, którzy oczekują, że się nad nimi pomodłę, pogadam z Bogiem, wyblagam łaskę i będzie ok. Będzie ok?

Każdy najmniejszy akt pokory to dla alkoholika dobry krok. Krok, który może poprowadzić do 12 kroków. Wtedy – na tej drodze przemia- ny – zaczyna być ok, to znaczy pojawia się poczytalność, odpowiedzial- ność, pojawiają się przytomne decyzje.

Co chciałbyś powiedzieć czytelnikom i redaktorom TB? Masz jakieś przesłanie do nas?

Warto rozglądać się wokół siebie, szukać znaków Boga, który pra- gnie prowadzić nas do coraz głębszej i szerszej wolności – w myśleniu, odczuwaniu i podejmowaniu śmiałych, mądrych decyzji. Takich odkryć życzę i radości z tego, że nie jest się samemu na tej drodze. Cudownie jest wiedzieć i doświadczać bliskości i wsparcia innych towarzyszy drogi.

Jezus nigdy nie chciał nikim manipulować, nie chciał też manipulować samym sobą, nie miał także zamiaru spełniać wszystkich oczekiwań swoich rodaków. On pozostał wierny Prawdzie. Był wierny Ojcu i sobie, i misji, którą w Duchu Świętym podjął.

W oczekiwaniu na sukces

Br. Michał Deja
OFM Cap

Nie lubię polityki. Nie śledzę bieżących wydarzeń z nią związanych ani wypowiedzi osób zajmujących się polityką. Nie mogę słuchać ich niewybrednych metafor, którym próbują manipulować emocjami słuchających ich ludzi. Jednak pomimo tej niechęci, chciałbym się odwołać do zjawiska, które wprowadziło mnie w zdumienie. Jest ono związane z ostatnimi wyborami samorządowymi. Siedząc u fryzjera, zostałem niejako przymuszony do słuchania radia. Dodatkowo zdolność do ewentualnych moich protestów została skrajnie ograniczona przez krążące wokół mej głowy, uszu i nosa ostre narzędzia używane przez mistrza sztuki fryzjerskiej. Dlatego niestety usłyszałem: „Odnieśliśmy wielki sukces!”. Tak brzmiały mniej więcej wypowiedzi liderów wszystkich bez wyjątku partii. Niektórzy dodawali do tego stwierdzenie o niebudzącej wątpliwości wielkiej porażce politycznych przeciwników, ale każdy ogłaszał swój sukces.

Nie wiem, jak te wypowiedzi mają się do rzeczywistości, jakoś nie chciało mi się sprawdzać i analizować wyników wyborów. Jedno jest pewne: Wyborcy nie lubią polityków ponoszących porażki. Wyborcy lubią ludzi sukcesu, bo sami jedynie sukcesu pragną i od innych go oczekują. Niestety, politycy potrzebują wyborców. Bez nich, a właściwie bez ich krzyżyka na karcie wyborczej, nie istnieją. Dlatego, żeby zdobyć ich sympatię lub przynajmniej nie stracić ich chwiejnej przychylności, chętnie przypisują sobie sukces, a przeciwnikom porażkę, nawet wbrew faktom. Liczą zapewne na to, że większość wyborców jest przynajmniej tak samo niezainteresowana sprawdzeniem prawdziwości ich słów, jak ja.

A może jest jeszcze inaczej? Może w wielkim pluralizmie poglądów słowo *sukces* jest dziś tak wieloznaczne, że właściwie nie wiadomo już, co ono oznacza? Właściwie, czym jest sukces – ten najbardziej

pożądany przez współczesny świat atrybut szczęśliwego człowieka? Jak go zdefiniować? Czy jest czymś subiektywnym, osobistym, czy raczej potrzebuje potwierdzenia ze strony zachwyconych i zazdroszczących jednocześnie tłumów?

Ile trwa sukces? Czy jest czymś tak stałym, że zdobywa się go raz na zawsze, czy też jest jedną chwilą i trzeba go nieustannie potwierdzać? Jaki jest smak sukcesu? Czy zawiera w sobie gorycz ciężkiej, wytrwałej pracy, czy raczej mdłą słodycz szczęśliwego trafu? Wydaje mi się, że moglibyśmy zadać te same pytania, próbując odkryć tajemnicę ludzkiej porażki. Podobne trudności trzeba by pokonać, żeby ustalić jej definicję, kryteria rozpoznawania i sposób przeżywania. Zatem, możemy ze zdumieniem stwierdzić, że kategorie sukcesu i porażki, które tak mocno wpływają na jakość życia milionów ludzi, są bardzo słabo określone. Łatwiej je odczuć niż zrozumieć.

Zostaliśmy tak wychowani,

aby dążyć do sukcesów i unikać porażek. Takie były, a może ciągle są, oczekiwania naszych rodziców, teściów, współmałżonków, dzieci, przełożonych, a przede wszystkim nas samych. Osiągnąć życiowy sukces i jednocześnie wymknąć się ze szponów czyhającej zewsząd porażki. Według jednych opinii sukces przekłada się na ilość pieniędzy na koncie, liczbę tytułów lub medali. Według innych, przelicza się go na liczbę podziwiających gapiów lub *laików* na stornie internetowej, a jeszcze inni są mocno wyczuleni na liczbę ludzi w kościele bądź w parafialnej wspólnotie młodzieżowej. Schemat działania tego systemu jest prosty: za porażkę czeka cię kara, za sukces nagroda. Dlatego system wciąż skutecznie działa.

Mam poważną wątpliwość – czy kategorie sukcesu i porażki są ewangeliczne; czy mieszczą się one w Chrystusowym orędziu o królestwie Bożym? Czy w ogóle można je odpowiedzialnie zastosować do opisu i oceny decyzji, jakie podejmuje Jezus w odniesieniu do wydarzeń, w których uczestniczy, do emocji, jakie wywołują Jego słowa? Możemy zadać podobne pytania w odniesieniu do każdego z naśladowców Jezusa? Czy kategorie sukcesu i porażki warto brać pod uwagę w formułowaniu celu swojego życia?

A mogło być zupełnie inaczej (Łk 4,16-30)

Początek był naprawdę dobry. Każdy specjalista od PR pochwaliłby Jezusa. Zrobił świetne wrażenie na uczestnikach sobotniej liturgii w synagodze. Niby tak zwyczajnie przyszedł do bożnicy i wstał, żeby czytać. Dobrze się również złożyło, że akurat podali Mu do czytania tekst proroka Izajasza. Nie mogło przydarzyć się lepiej. Przecież Izajasz to prorok, u którego głównym tematem nauczania są znaki towarzyszące pojawieniu się tajemniczego mesjasza.

Izajaszowy mesjasz był jednak nieprecyzyjnie opisany. Proroctwo ukazuje go jako królewskiego syna,

CZY SUKCESY I PORAŻKI WARTO BRAĆ POD UWAGĘ, GDY FORMUŁUJEMY CEL SWOJEGO ŻYCIA?

ale też jako skutecznego stratega i wojownika, a także jako szlachetnego człowieka, który cierpi, choć w niczym nie zawinił. Nic zatem łatwiejszego dla wytrawnego znawcy Pisma, jakim bez wątpienia był Jezus, żeby znaleźć najbardziej odpowiadające mu do osiągnięcia sukcesu słowa proroctwa. Następnie z mocą pochwycić słuchaczy, porwać ich umysły i serca. Na początku wszystko szło jak należy, bo przecież na każdym słuchacz Jezus zrobił ogromne wrażenie. Nie mogli uwierzyć, że to ten sam Jezus, którego dobrze znali – syn Józefa i Maryi – przemawia do nich z wielką siłą przekonywania.

Gdyby Jezus był politykiem, na pewno utrzymałby się na wznoszącej fali zachwyty słuchających Go rodaków z Nazaretu. Gdyby był wyznawcą religii „porażek i sukcesów” nie dopuściłby do tego, co się za chwilę miało wydarzyć. Za wszelką cenę parłby do przodu, żeby zachwyt Jego osobą wzrastał w słuchaczach, a nie malał. Tymczasem w jednej chwili oczarowanie Jezusem nie tylko zgasło; ono zamieniło się w agresję skierowaną przeciwko Niemu. Dlaczego? Opisując przyczynę tego zajścia w kilku słowach, wystarczy stwierdzić, że Jezus nigdy nie chciał nikim manipulować, nie chciał też manipulować samym sobą, nie miał także zamiaru spełniać wszystkich oczekiwań swoich rodaków. On pozostał wierny Prawdzie. Był wierny Ojcu i sobie, i misji, którą w Duchu Świętym podjął.

Żaden prorok nie jest mile widziany w swojej ojczyźnie (Łk 4,21-24)

Czytamy w Ewangelii Łukaszej: „Jezus mówił do nazaretańczyków: «Dziś spełniły się te słowa Pisma, któreście słyszeli». A wszyscy przyświadczały Mu i dziwili się pełnym wdzięku słowom, które płynęły z ust Jego. I mówili: «Czy nie

jest to syn Józefa?» Wtedy rzekł do nich: «Z pewnością powiecie Mi to przysłowie: Lekarzu, ulecz samego siebie; dokonajże i tu, w swojej ojczyźnie, tego, co wydarzyło się, jak słyszeliśmy, w Kafarnaum». I dodał: «Zaprawdę, powiadam wam: żaden prorok nie jest mile widziany w swojej ojczyźnie”.

Przysłowie wypowiedziane przez Jezusa obejmuje swym przesłaniem nazaretańską historię Jego ukrytego życia. Tę historię, która nie jest znana wszystkim ewangelistom. Jedyne informacje z tego okresu przekazuje nam św. Łukasz. Kiedy podsumowuje swoją wersję opowiadania o dzieciństwie Jezusa, stwierdza, że w Nazarecie był On poddany Maryi i Józefowi we wszystkim, czynił postępy w mądrości, w łasce u Boga i u ludzi (Łk 2,51-52). Tą lakoniczną wypowiedzią św. Łukasz streszcza prawie trzydzieści lat życia Jezusa, sugerując zarazem, że Święta Rodzina cieszyła się dobrą sławą w Nazarecie.

Przysłowie wypowiedziane przez Jezusa podpowiada, że Jego historia życia w Nazarecie mogła mieć inny charakter. Prawdopodobnie Jezus wyraża w nim raczej negatywne doświadczenia. Możliwe, że rodacy uważali Jezusa za człowieka pod pewnym względem chorego i z dużą pewnością możemy stwierdzić, że chodziło o „chorobę” o charakterze moralnym. W cytowanych przez Jezusa słowach wybrzmiewa ironia, z jaką nazaretańczycy podchodzili do Jego nauczania, do czynionych przez Niego znaków i cudów. Niektórzy komentatorzy tego wydarzenia stwierdzają, że mieszkańcy Nazaretu widzieli w Jezusie nieślubnego syna Maryi. Taka jest opinia o Nim części środowisk żydowskich również w naszych czasach. W tak małych społecznościach, miastach, jak Nazaret, nie mogła ukryć się





żadna tajemnica. Nawet jeśli Józef odpowiedział bardzo szybko na interwencję anioła, aby nie oddalać Maryi, ale ją przyjąć razem z cudownie poczętym Dzieckiem, to okoliczności związane z ich narzeczeństwem i małżeństwem były tak wyjątkowe, że na pewno wzbudzały zainteresowanie wśród ich sąsiadów i krewnych.

Zwłaszcza w małych społecznościach większą rolę niż prawda odgrywają pokrętne domysły, szukanie sensacji i insynuacje. Bez względu na widoczne znaki świętości życia rodziny Jezusa, piętno podejrzeń o niemoralne prowadzenie się Maryi mogło być ciągle żywe. Mieszkańcy Nazaretu przy różnych okazjach mogli sobie przekazywać własną wersję historii narodzin Jezusa, wielokrotnie ubarwioną, wyolbrzymioną domysłami i podejrzeniami. Bywa, że na tak utrwalone przekonania nie ma skutecznych sposobów, aby je podważyć. Dlatego Jezus, cytując znane powszechnie przysłowie, nie tylko wyraża poglądy, jakie mieszkańcy Nazare-

tu mają o Nim i o Jego matce, ale równocześnie stwierdza, że nie widzi sensu w tym, żeby podejmować z nimi dyskusję, aby wyjaśnić nieprawdziwość ich poglądów.

Eliasz musiał szukać schronienia na pustyni przed wyrokiem śmierci, jaki wydała na niego królowa Izebel i pośrednio także jej mąż, król Izraela, Ahab. Elizeusza również na różne sposoby próbowano zdyskredytować jako proroka w środowisku, z którego pochodził. Ich największe cuda dokonały się wobec cudzoziemców, a nie członków narodu, z którym wiązały ich więzy krwi i wiary w Boga. Dlatego, kiedy Jezus odwołuje się do historii tych dwóch proroków, stwierdza tym samym, że nie ma najmniejszego zamiaru dostosowywać się do oczekiwań mieszkańców Nazaretu. Dla Niego, od ich opinii, od tego, czy będzie przyjęty czy odrzucony, ważniejsza jest prawda oraz szacunek wobec misji, jaką powierzył Mu Ojciec. Ważniejsza od ich akceptacji jest dla Niego wolność, a zarazem wierność sobie i miłości Ojca. Dlatego jest go-

towy, aby przeżyć to tragiczne pożegnanie z Nazaretem niż stracić swoją wolność i prawo stanowienia o sobie. Woli zaryzykować, że zostanie potraktowany z przemocą, niż zrezygnować z prawdy. Słowa Jezusa nie są prowokacją ani tym bardziej podstępnie zastosowaną metodą na uzasadnienie swego podobieństwa do proroków – Eliasza i Elizeusza – w byciu prześladowanym w swojej ojczyźnie. One są jedynie stwierdzeniem czegoś, co od dawna kształtowało myślenie mieszkańców Nazaretu.

Porażka czy sukces?

Gdyby posłużyć się standardowymi kryteriami oceny w kluczu sukcesu i porażki, moglibyśmy stanąć przed pewnym problemem. Patrząc od strony zewnętrznego obserwatora wydarzeń w Nazarecie, trzeba byłoby stwierdzić, że Jezus poniósł totalną porażkę – w swojej rodzinnej miejscowości – jako prorok. Nie tylko nie przekonał do siebie swoich rodaków, ale został przez nich odepchnięty, potraktowany jak rzecz, którą trzeba wyrzucić, aby się nią nie pobrudzić. Jak trucizna, której trzeba się raz na zawsze pozbyć, żeby nie miała szans zaszkodzić zdrowiu. Niektórzy komentatorzy twierdzą, że mieszkańcy Nazaretu, próbując zrzucić Jezusa ze

skały, chcieli odebrać Mu życie. Być może te twierdzenia są zbyt radykalne. Na pewno chcieli Go upokorzyć. W najbardziej dosadny sposób wyrazić swoją wolę odrzucenia Go jako kogoś niebezpiecznego, wraz z nauką, którą uznają za szkodliwą.

Natomiast patrząc od strony osobistych przekonań Jezusa, których próbowaliśmy się w naszych wcześniejszych rozważaniach domyślić, moglibyśmy dojść do wniosku, że Jezus odniósł sukces. Nie uległ presji ludzi, którzy mieli wyrobione o Nim zdanie i nie uległ ich oczekiwaniom, żeby jakimś spektakularnym cudem potwierdzić wyjątkowość swojej osoby i misji. Nie przeląkł się przemocą, z jaką potraktowali Go rodacy, i nie poddał się manipulacyjnemu myśleniu o utracie najbliższych. Mu osób wraz z odrzuceniem Jego osoby i misji. Zatem, Jego sukcesem, w przyjętych wcześniejszej kategoriach oceny, byłoby ochronienie Bożych wartości, które przyjął za ważne w swoim życiu, czyli prawdę, wierność Ojcu, wierność sobie i swoim przekonaniom. Za sukces trzeba by również uznać, przezwyciężenie lęku przed ludzką agresją, osamotnieniem i izolacją oraz przed życiem bez pomocy i wsparcia bliskich Mu do tej pory osób.

Piękne życie?

Jednak uważna lektura kolejnych epizodów życia Jezusa może nas przekonywać, że przyjęte kryteria oceny dokonań Jezusa są z gruntu fałszywe. Kategorie sukcesu i porażki okazują się nieewangeliczne. Wewnętrzna, duchowa siła Jezusa, której przejawy widać w odniesieniu do chorych, trędowatych, a nawet umarłych, przejawia się w takiej samej mierze w pełnych determinacji dyskusjach z niechętnymi Mu mieszkańcami Nazaretu, faryzeuszami, saduceuszami i zwolennikami Heroda. Ta sama moc jest z Nim, gdy uzdrawia, oczyszcza i wskrzesza umarłych oraz kiedy w mocnych słowach wypowiada swoje ostre „biada”, gdy próbuje skruszyć ztwardziałe serca osób „sprawiedliwych” i nadzwyczaj „religijnych”.

To samo łagodne, pełne miłosierdzia zaangażowanie towarzyszy Jezusowi, gdy spotyka się na modlitwie ze swoim Ojcem oraz kiedy przychodzą do Niego celnicy i grzesznicy, a także objawia się ono w sposobie przyjmowania swoich zagubionych uczniów. Jezus potrafi również prosić, kiedy czegoś potrzebuje, przyjmując, kiedy ktoś Go czymś obdarowuje, nie odrzuca zaproszeń, kiedy ludzie Go zapraszają do swoich domów. Zawsze przy tym jest „pięknie sobą”.

To znaczy – w każdej sytuacji szuka sposobu, aby żyć pięknie.

Piękno trzeba tutaj rozumieć w sensie biblijnym, to znaczy zgodnie ze znaczeniami, jakie w sobie noszą dwa ważne w tym kontekście słowa: hebrajskie *tow* i greckie *kalos*. Piękno i zarazem dobro, jakie wyrażają te dwa słowa, to harmonia w odniesieniu do proporcji, właściwe miejsce w odniesieniu do relacji, to odpowiednie postawy w odniesieniu do więzi. Hebrajskie *tow* i greckie *kalos* to siła, gdy potrzeba być silnym, łagodność, gdy potrzeba łagodności i gotowość przyjęcia, tam gdzie doświadcza się braku. Jednak celem zawsze jest prawda. W miejsce dwóch wspomnianych wcześniej kategorii sukcesu i porażki, prowadzących ostatecznie do poczucia zniewolenia, warto przyjąć prawdę za fundament życia. Poznanie prawdy, przynosi wyzwolenie. Swoim sposobem życia uczy nas tego Jezus. Nie zapominajmy o tym, wyczekując prawdziwego sukcesu.



Br. Michał Deja OFM Cap
doktor teologii
biblijnej

**SUKCES JEZUSA? NIE ULEGŁ PRESJI LUDZI,
NIE ULEGŁ ICH OCZEKIWANIOM, ŻEBY JAKIMŚ
SPEKTAKULARNYM CUDEM POTWIERDZIĆ
WYJĄTKOWOŚĆ SVOJEJ OSOBY I MISJI.**



Fot. Małgorzata Rutkiewicz

Br. Jarosław Kubera OFMCap

Co brzmi przerażająco?

Pewnego razu od bardzo poważanej i cieszącej się w swoim środowisku autorytetem kobiety usłyszałem zdanie, które wybrzmiało jak najwyższa prawda: *Błogosławieni, którzy się niczego nie spodziewają, albowiem nigdy nie będą zawiedzeni*. Po czym, potwierdzając rangę wypowiedzi, dodała z powagą: *To dziewiąte błogosławieństwo*. Zdanie to, skierowane do mnie z największym przekonaniem, z jednej strony mnie rozbawiło, a z drugiej zainspirowało do pewnych egzystencjalnych dociekań. Miało ono niewątpliwie nutę życiowej mądrości i w jakiś sposób było receptą na frustracje, wydało mi się jednak lekarstwem, w którym przeczuwałem jakieś negatywne skutki uboczne.

Jak to jest z oczekiwaniami? Mamy prawo czegoś oczekiwać? Czy oczekiwania nie są marzeniami o lepszym świecie i lepszej wersji nas samych oraz naszej przyszłości? Jeśli się nie spełniają, to czyja to wina? Nasza, innych, Boga? Pytania o oczekiwania wydają się bardzo ludzkie.

Zastanawiając się nad ludzkimi oczekiwaniami, uświadamiam sobie, że dotyczą one niemal wszystkich wymiarów naszej egzystencji. Całe nasze życie od samego początku jest utkane z milionów małych i wielkich, świadomych i nieświadomych oczekiwań, skierowanych we wszystkich możliwych kierunkach, do wszystkich osób, które stają na naszej drodze, i dotyczą przeróżnych rzeczy. Jeśli widzieliśmy obrazy dziecka w łonie matki, które jest zagrożone aborcją, to zadziwia walka kilkunastymetrowego człowieka o życie. Nie sposób zaprzeczyć, że ta istota oczekuje bezpieczeństwa, chce żyć, zdaje się wołać: „pozвольcie mi żyć!”

Od pierwszych chwil swego istnienia człowiek oczekuje. I ma do tego prawo. Każdy człowiek z samego faktu bycia człowiekiem nabywa pewnych praw. I ma prawo oczekiwać, że będą one respektowane. Te podstawowe oczekiwania dotyczące ochrony naszego życia, wolności, bezpieczeństwa, godności, nienaruszalności cielesnej powinny być nam zagwarantowane przez różne instytucje państwowe czy społeczne i mamy prawo oczekiwać, żeby tak było. Czy świat nie byłby piękniejszy, gdyby te oczekiwania mogły być spełnione?

Nasze ludzkie życie, jak wcześniej wspomniałem, kieruje swe oczekiwania we wszystkich możliwych kierunkach. Także w kierunku siebie samego. Oczekujemy od siebie, że sprostamy zadaniom, które sami sobie zadajemy lub

inni nam zadają, że uda nam się coś załatwić, że idąc na imprezę, będziemy świetnie się bawić, że skończymy szkołę, studia, że coś w życiu osiągniemy, że będziemy dobrymi małżonkami lub rodzicami, że uda nam się w czasie urlopu skończyć remont mieszkania. Czasem oczekiwania mają formę marzeń, uśmiejemy się do nich czekając, aż uda nam się je zrealizować, a czasem przybierają formę obsesyjnego przymusu; *musimy* je zrealizować niezależnie od kosztów. Wtedy zaczyna się robić niebezpiecznie. Gdy widzimy kogoś mówiącego z zaciśniętymi zębami: „muszę, muszę!”, to budzi się w nas lęk. Czyli chyba nie jest tak, że wszystkie nasze oczekiwania muszą być spełnione..

Mamy oczywiście oczekiwania względem innych: rodziców, że nas nie opuszczą, że zatroszczą się o to, żebyśmy nie umarli z głodu lub z zimna, że pozwolą nam się rozwijać, że dadzą nam wolność i pozwolą być odpowiedzialnymi. Względem kolegów: że dostrzegą w nas coś wartościowego i wyjątkowego. Od przyjaciół oczekujemy, że o nas nie zapomną, że nas wesprą w trudnych chwilach. Od żony czy męża oczekujemy wierności, dbania o dzieci, a od dzieci, że będą się dobrze uczyły, że będą spokojne w kościele... Od pracodawców czy współpracowników, że wywiążą się z umowy. Od lekarza, że się pochyli nad naszym cierpieniem, że postawi właściwą diagnozę i zastosuje najlepsze środki, żeby nam pomóc. Od polityków oczekujemy, że będą uczciwi i będą się troszczyć o dobro wspólne. Od policji, że zadba o nasze bezpieczeństwo. Od reżysera, że nakręci dobry film. Od księży, że będą mówić dobre kazania i będą autentycznymi świadkami tego, co głoszą, a od Boga, że będzie błogosławił nasze życie, czyli będzie dbał o naszą pomyślność i troszczył się, żebyśmy się w życiu nie pogubili, itd.

Widzimy, że zakres naszych oczekiwań jest nieogarniony i znajdziemy je gdziekolwiek byśmy dotknęli naszej egzystencji. Nie jest więc chyba prawdą, że szczęśliwy jest człowiek, który wyzbył się zwykłych ludzkich pragnień, który się niczego nie spodziewa. Taka forma stoicyzmu, postawa człowieka, który niczego od nikogo nie chce, ostatecznie jest zaprzeczeniem ludzkiej natury, która, chcieć czy nie chcieć, jest społeczna.

Chciałbym zaproponować spojrzenie na nasze oczekiwania jako na dar, który domaga się dopełnienia przez innych, przez jakieś „ty”. Sam nie wystarczam sobie, potrzebuję ciebie. Oczekuję, że ty będziesz... Niewątpliwie, takie ujęcie wymaga pewnej refleksji, bo nad sprawami oczywistymi mało się zastanawiamy, ale nasze oczekiwania odzwierciedlają i są wyrazem nie czego innego, jak właśnie tego, że bez innych umieramy. Są wołaniem świadczącym o tym, że istniejemy.

Od momentu, w którym się począł każdy z nas, odkąd staliśmy się, oczekujemy, aby pomagano nam rozwinąć zdolności, aby zobaczono, że istniejemy, że możemy coś innym dać. I powiedzmy to jasno: nie ma w tych ludzkich oczekiwaniach nic złego, nic nieludzkiego, nic egoistycznego, bo „wszystko, co Bóg stworzył, było bardzo dobre” (Rdz 1,31).

Warto przy tej okazji zwrócić uwagę, na pewien fakt. Otóż, kiedy czytamy Pismo Święte, księgę o Bogu i człowieku, to być może dziwimy się, że temat oczekiwania okazuje się jednym z kluczowych. I to od pradziejów. Już w obrazie grzechu pierwszych rodziców Bóg obiecuje, że potomstwo niewiasty zmiażdży głowę węży i rozpoczyna się długa droga oczekiwania Mesjasza, który zwycięży zło i przywróci królowanie

**CHYBA DOBRZE NAM ROBIA SYTUACJE, KTÓRE
UDERZAJĄ W NASZĄ SAMOWYSTARCZALNOŚĆ
I PYCHĘ; UCZĄ NAS DOCENIANIA TEGO, JAK DUŻO
KAŻDEGO DNIA OTRZYMujemy GRATIS.**

Boga. A historia zbawienia dotycząca narodu wybranego przedstawia nam piękne modlitwy wyrażające oczekiwania Bożej interwencji i zmiłowania, na które Bóg okazuje się nie być obojętnym. Przywołajmy choćby słowa Boga, który mówi do Mojżesza:

„Dosyć napatrzyłem się na udrękę ludu mego w Egipcie i nasłuchiłem się narzekania jego na ciemności, znam więc jego uciemiężenie. Zstąpiłem, aby go wyrwać z ręki Egiptu i wyprowadzić z tej ziemi do ziemi żyznej i przestronnej, do ziemi, która opływa w mleko i miód (...). Teraz oto doszło wołanie Izraelitów do Mnie, bo też naocześnie przekałem się o cierpieniach, jakie im zadają Egipcjanie” (Wj 3,7-9).

W Księdze Mądrości Syracha Bóg sam zachęca do oczekiwania Jego zbawczego działania: „Którzy boicie się Pana, oczekujcie Jego zmiłowania” (Syr 2,7). Odpowiedzią na tę zachętę są liczne modlitwy płynące zwłaszcza z trudnych ludzkich doświadczeń, np. w Psalmie 130 autor podkreśla intensywność swego oczekiwania: „Dusza moja oczekuje Pana bardziej niż strażnicy świtu” (Ps 130,3), a Psalm 145 akcentuje powszechność tego oczekiwania: „Oczy wszystkich zwracają się do Ciebie, Ty zaś dajesz im pokarm we właściwym czasie” (Ps 145, 15).

Te oczekiwania zbawienia zrealizowały się w pełni w darze Jezusa Chrystusa, który jest odpowiedzią Boga na wszelkie pragnienia ludzkiego serca. Spełnienie Bożej obietnicy pięknie przedstawił św. Łukasz w czasie ofiarowania Jezusa w świątyni. Starzec Symeon, który „oczekiwał pociechy Izraela”, i „wszyscy, którzy oczekiwali wyzwolenia Jerozolimy”, doświadczyli osobistego spotkania z Mesjaszem, który narodził się w ludzkim ciele, aby wybawić nas od grzechów (Por. Łk 2, 22-38). Ewangelista Mateusz i Łukasz podkreślają to wydarzenie przez słowa Jana Chrzciciela, który wypowiada nadzieję Izraela, zwracając się przez swych uczniów wprost do Jezusa: „Czy Ty jesteś

tym, który ma przyjść, czy też innego mamy oczekiwać?” (Mt 11, 3; Łk 7, 19). Zatem Bogu miłe są modlitwy Jego dzieci, pełne ufnych oczekiwań, i nie zostawia On ich bez wysłuchania.

Okazuje się jednak, że wszystko, co piękne, ludzka słabość i grzech może zepsuć. Podobnie dzieje się z ludzkimi oczekiwaniami. Przez chciwość, egoizm, pychę – oczekiwania stają się powodem nieporozumień, zranień, cierpienia. Człowiek oczekuje więcej, lepiej, dłużej... Tak było od niepamiętnych czasów i jest do dzisiaj. Przyzwyczailiśmy się do dobrobytu i wygodnego życia. Można powiedzieć jesteśmy uzależnieni od wygod i zachcianek. Jeśli otrzymywaliśmy coś przez jakiś czas, to wydaje się nam, że to się nam należy. Pomyślmy sobie, jak to jest, kiedy w upalny dzień popsuje nam się klimatyzacja w samochodzie albo zmywarka do naczyń. Czy dwadzieścia lat temu ktoś z nas marzył o klimatyzowanym aucie lub zmywarce w kuchni? Albo jak reagujemy, kiedy nie możemy znaleźć miejsca na parkingu. Ileż budzi się złości i frustracji. Uważamy, że ponieważ płacimy podatki, to miejsce nam się należy i jest niesprawiedliwością, kiedy go nie ma. A gdybyśmy przenieśli się np. do Indii lub jakiegoś ubogiego kraju w Afryce? Dziwimy się, że tam codzienna wyprawa po czystą wodę zajmuje ludziom kilka godzin, podobnie jak droga do szkoły. Nasze rosnące oczekiwania stają się niebezpieczne. Zaczynamy uważać, że pani w szkole powinna, że lekarz powinien, że ksiądz powinien, że żona powinna, że współbrat powinien, że telewizja powinna, itd. A z naszej strony jest bierne oczekiwanie,

**WARTO ZAPYTAĆ SAMEGO SIEBIE,
CZY MOJE WIECZNE NIEZADOWOLENIE
Z NIESPEŁNIONYCH OCZEKIWAŃ NIE
SPRAWIA, ŻE INNI SIĘ ODE MNIE ODDALAJĄ,
BO NIE CHCĄ SIĘ MNĄ ZMĘCZYĆ? BRZMI
TO PRZERAŻAJĄCO? MOŻE TO I DOBRZE,
ZWŁASZCZA GDY MOJE OCZEKIWANIA WOBEC
INNYCH SĄ FORMĄ PRZEMOCY I MANIPULUJĘ
NIMI SWOIM NIEZADOWOLENIEM.**

bo nam się należy. Kiedy tego nie dostajemy, pojawia się złość, pretensje i żądania – aż niespełnienie tego, czego oczekiwaliśmy, powoduje gniew. Tak rodzi się mentalność roszczeniowa, z którą trudno żyć. Kiedy myślimy, że inni powinni być do naszej dyspozycji i spełniać nasze żądania, łatwo przestajemy wymagać czegokolwiek od siebie, stając się bezmyślnymi konsumentami, nie zdolnymi do tego, co jest najbardziej szlachetne w nas – do daru z siebie.

Chyba dobrze nam robią sytuacje, które uderzają w naszą samowystarczalność i pychę; uczą nas pokory wobec życia i docenienia tego, jak dużo każdego dnia otrzymujemy gratis. Może powinniśmy docenić bardziej wielkość obdarowania, z wdzięcznością przyjmując jako dar to, co mamy, nie skupiając się na tym, czego nam brakuje?

Kolejną rzeczą w kwestii naszych problemów z oczekiwaniami jest pytanie: czy rzeczywiście mam prawo oczekiwać, aby ktoś dla mnie coś zrobił, kiedy ja mogę zrobić to samodzielnie? Jest jakąś tajemnicą to, dlaczego tak chętnie wyręczamy się innymi, pozbawiając sprawczości samych siebie? Być może czasem nie wierzymy w swój potencjał, czasem usprawiedliwiamy się nieumiejętnością, a być może tu nie chodzi o nic innego jak tylko o zwykłe lenistwo? (sic)! Teza może trudna do przyjęcia. Łatwo sprawdzić, czy jest prawdziwa, kolejnymi pytaniami:

mi: czy chciałem się nauczyć? Czy chciałem uczestniczyć w danym mi zadaniu? Szczere odpowiedzi na te pytania bardzo łatwo pomogą zdemaskować fałsz, który w nas się kryje i mogą stać się przyczynkiem do bardziej trzeźwego, czyli uczciwszego spojrzenia na samego siebie. A to zawsze dobrze nam robi, a co więcej – jest warunkiem prawdziwego, a nie wirtualnego rozwoju. Nie chcę tu powiedzieć, że nie jest ważne, aby dzielić z innymi swoje obowiązki, zdania, marzenia, pasje i oczekiwania – nie tylko dlatego, żeby nie brać wszystkiego na siebie i nie obciążać się zbyt dużą odpowiedzialnością. Chodzi mi o to, żeby mieć świadomość, że wybieram

oczekiwanie od innych, aby uczestniczyli w moich projektach lub sam świadomie podejmuję się ich realizacji. Chodzi o prawdę i rozeznanie tego, co w danej sytuacji będzie najlepsze i dla mnie, i dla bliźniego.

Pozwólcie, że zwrócę uwagę na jeszcze jedno zagrożenie, które płynie z wygórowanych oczekiwań względem najbliższych: dzieci, współmałżonka, rodziców. Osoba, której nie udaje się spełnić oczekiwań, może poczuć, że zawiodła, nie sprostала wymaganiom, a gdy to się zdarza często, może czuć się jak życiowy nieudacznik. Kiedy zaś ktoś tak się czuje, zwłaszcza jeśli ta oczekująca osoba jest ciągle niezadowolona, to czy będzie chciał z nią dłużej przebywać? Oczywiście, że nie. Jak tylko będzie mógł, będzie jej unikał. I tu warto zapytać samego siebie, czy moje wieczne niezadowolenie z niespełnionych oczekiwań nie sprawia, że inni się ode mnie oddalają, bo nie chcą się mną zmęczyć? Brzmi to przerażająco? Może to i dobrze, zwłaszcza gdy moje oczekiwania wobec innych są formą przemocy i manipuluję nimi swoim niezadowoleniem.

Temat oczekiwań nie jest łatwy, zwłaszcza w pracy nad sobą. Jednak uporządkowanie tej kwestii może stać się wielką przygodą i drogą do głębokiego przeżywania relacji z innymi i ze sobą. I może nie chodzi o to, aby upraszczać rzeczywistość, i czuć się szczęśliwym, niczego nie oczekując od innych. Raczej chodzi o to, by wejść na drogę do we-

wnętrznej wolności i pogody ducha – żeby uczyć się liczyć na pomoc innych, a przy tym nie uzależniać swego szczęścia od tego, że inni spełnią nasze oczekiwania. Na pewno wielką sztuką jest umiejętność wybierania świadomie tego, czego mam prawo oczekiwać, respektując cudzą wolność, a jednocześnie być osobą, która z takim samym szacunkiem dla siebie i innych wychodzi na przeciw ich oczekiwaniom. Obyśmy na drodze naszej życiowej wędrówki tę mądrość posiadli.



Br. Jarosław Kubera
OFM Cap
teolog i pedagog



Fot. Małgorzata Rutkiewicz

Mamy prawo do bycia sobą

Oczekiwania często wiążą się z rozczarowaniem. Dla przykładu: ostatnio mój pracodawca zorganizował imprezę w restauracji. W przeddzień spotkania kolega powiedział, że ta, do której idziemy, jest z górnej półki. Ucieszyłem się, że będę miał okazję zjeść coś dobrego.

Nadszedł wieczór i ta kolacja. Przystawka była świetna. Dostałem sygnał, że jest dokładnie tak, jak powinno być, tak jak sobie to wszystko wyobrażałem. Okazało się jednak, że – jak mawiają pingwiny z Madagaskaru – nie spodziewałem się niespodziewanego. Zupa mnie rozczarowała. Danie główne było przyzwoite, ale szalu nie było. A deser? Sam bym zrobił lepszy. Byłem rozczarowany do tego stopnia, że częściowo zbladły inne, ważniejsze elementy spotkania: atmosfera, rozmowy ze znajomymi, w których pojawiło się wiele wspomnień i opinii na wszelakie tematy.

A jak jest z oczekiwaniami w relacjach? Wiele osób ma duże oczekiwania względem innych i liczy na to, że będą spełniane. Często jest wręcz tak, że liczymy na to, że druga osoba, zwłaszcza wtedy, gdy jest to bliska osoba, nie tylko spełni nasze oczekiwania, ale uprzednio je odgadnie, nawet wówczas, gdy sami nie wiemy, czego chcemy. Dlaczego często zakładamy, że druga osoba odczyta w magiczny sposób nasze niewerbalne sygnały i spełni nasze niewyartykułowane oczekiwa-

nia? Dlaczego znacznie trudniej jest nam przyjąć odmowę spełnienia naszych oczekiwań ze strony bliskiej osoby? I dlaczego słysząc odmowę, często czujemy się nieważni, odrzuceni, niezrozumiani?

Teoretycznie, im bliższa relacja, tym powinno być łatwiej wyrażać nasze oczekiwania. W bliskiej relacji jest przecież zaufanie i przestrzeń do wyrażania siebie, prawda? W praktyce często jest jednak odwrotnie. Wiele osób nie wyraża swoich oczekiwań w bliskich relacjach w obawie przed zranieniem lub odrzuceniem. Może zatem rozwiązaniem jest zrezygnowanie z własnych oczekiwań? Bez oczekiwań nie ma potencjalnego rozczarowania, nie ma poczucia odrzucenia, nie ma poczucia zranienia. Problem w tym, że rezygnując z wyrażania oczekiwań, tracimy również szansę na ich spełnienie. Prawdą jest, że inni ludzie nie przyszli na ten świat, by spełniać nasze oczekiwania. Prawdą jest jednak również to, że istnieją ludzie, którzy chętnie spełnią nasze oczekiwania. Spełnią je nie z przymusu, ale dlatego, że mogą to zrobić i dlatego, że jesteśmy dla nich ważni.

Wyrażanie oczekiwań jest pozytywne. Po pierwsze – dlatego, że wyraźniej pokazujemy się drugiej osobie; określamy się, wskazujemy na to, co jest dla mnie ważne. Dzięki temu druga osoba ma pełniejszy obraz mnie. Po drugie, dowiadujemy się, czy moje oczekiwanie

zostanie spełnione, czy nie. Nie prognozuję zachowania drugiej osoby, lecz wykonuję jedynie „własną robotę” i czekam na to, co zrobi druga osoba. Ponadto, wyrażenie oczekiwania może dać drugiej osobie poczucie bycia ważnym – bo czy można poczuć się ważnym dla drugiej osoby, gdy ona nigdy niczego nie potrzebuje?

Jeśli nie potrafimy wyrażać oczekiwań, to może świadczyć o tym, że wchodzimy w rolę ofiary. Ofiara nie potrafi bowiem wyrazić swoich oczekiwań wprost, lecz tworzy sytuację, w której znajdzie się ktoś, kto się domyśli i wykona to, czego życzy sobie ofiara. Konsekwencje takiego podejścia są niestety destrukcyjne dla obu stron. Uczenie się wyrażania oczekiwań, a z drugiej strony uczenie się „nie domyślać”, ma dużo większy potencjał. Jasno wyrażane oczekiwania pozwalają budować w relacjach klarowne przestrzenie – z widocznymi dla obu stron granicami.

Druga strona medalu związanego z oczekiwaniami to realizowanie oczekiwań innych. Wiele osób nie potrafi odmawiać i w konsekwencji spełnia oczekiwania innych, zapominając o sobie. W decyzji o spełnieniu oczekiwania drugiej osoby kluczowe są dwie kwestie. Po pierwsze, należy pamiętać, że mamy prawo do odmowy. Odmowa oznacza określone konsekwencje, ale jakże często zdarza nam się zapominać o tym, że mamy takie prawo, bezwiednie godząc się na różne zobowiązania. Po drugie, bardzo ważne jest, by rozważyć, na ile spełnienie oczekiwań drugiej osoby jest w zgodzie z nami samymi. Przyzwyczajanie do naruszenia własnych granic po to, by spełniać oczekiwania innych, z reguły nie przynosi dobrych skutków i dla nas, i dla innych. Wcześniej wspominałem

o tym, że ukrywamy swoje oczekiwania w obawie przed zranieniem lub odrzuceniem. Dokładnie z powodu tych samych obaw zdarza nam się spełniać oczekiwania innych, nawet gdy nie są w zgodzie z nami samymi. Odmowa bywa więc trudna, podobnie jak wyrażanie oczekiwań. Nauka obu tych zachowań bardzo procentuje, a po nabraniu wprawy – jest łatwiej.

Oczekiwania często wiążą się z rozczarowaniem... ale, gdy zostają spełnione, wiążą się z radością. Wyrażając własne oczekiwania, dajemy sobie szansę na zdrowsze, bardziej autentyczne i satysfakcjonujące relacje. Już samo wyrażenie oczekiwań jest gestem szacunku wobec samego siebie, wobec własnych pragnień i potrzeb. Jest to praktyczne wykonanie prawa do bycia sobą. Jest oznaką odwagi do wyraźnego pokazania siebie. Spełniając oczekiwania innych osób w zgodzie ze sobą, dajemy wyraz temu, jak ważne te osoby są dla nas. Odmawiając spełnienia oczekiwań innych, sprawdzamy, na ile jesteśmy zgodni ze swoimi własnymi wartościami i przekonaniami, na ile potrafimy wejść w lęk przed zranieniem lub odrzuceniem. Sprawdzamy, na ile inne osoby potrafią nas przyjąć z odmową – jak wygląda w danej relacji balans pomiędzy naszą obecnością, towarzyszeniem a czynnościami, które podejmujemy na rzecz drugiej osoby. Ważne jest przecież, byśmy nie tylko spełniali oczekiwania, ale również by nasze oczekiwania były spełniane. Jednocześnie ważne jest, by pojedyncze niespełnione oczekiwania nie przesłaniały nam całego obrazu relacji – by widzieć również spełnione potrzeby. I w odwrotnej sytuacji również: nie warto dawać się stale wykorzystywać, by tylko od czasu do czasu jakieś niewielkie, pojedyncze oczekiwanie zostało spełnione.

Fot. Małgorzata Rutkiewicz

**SPEŁNIAJĄC OCZEKIWANIA
INNYCH OSÓB W ZGODZIE ZE
SOBĄ, DAJEMY WYRAZ TEMU, JAK
WAŻNE TE OSOBY SĄ DLA NAS.**



Rafał Stolarek
prowadzi blog
NaszeRelacje.pl

Ocean możliwości

Jest pewna różnica między oczekiwaniami a nadzieją. Masz nadzieję, że dzieci coś osiągną, wiedząc jednocześnie, że twoje życzenie może się nie spełnić. W oczekiwaniach zawarte jest żądanie.

Barbara Delinsky, Nikt się nie dowie

Tak to już jest z oczekiwaniami, że choćbyśmy nie wiem jak się starali, zawsze z nas wyleżą. Oczekiwaliśmy, że jednak przyjdzie (choć zaznaczył, że może to nie nastąpić). Spodziewaliśmy się, że do tego nie dojdzie (choć wszystko wskazywało, że może). Oczekujemy, że ktoś zakończy związek, wreszcie to załatwi, że się domyśli, zrozumie, zmieni. Że on będzie inny, lepszy, bardziej bystry, że ona będzie szczuplejsza, bardziej czuła, bardziej zabawna. Stawiamy oczekiwania indywidualne i zbiorowe: osobom bliższym i dalszym, a także całym grupom społecznym, krajom i kontynentom. Ktoś ma zmienić pracę, nauczyć się czegoś, przestać coś robić – bo my tak chcemy. Jeśli nawet tego nie mówimy, to myślimy. Czujemy się rozżaleni, mamy pretensje, obrażamy się – jeśli się tak nie dzieje. Jest nam przykro, że coś poszło nie po naszej myśli.

Bohaterka jednego z filmów jest ZDUMIONA, że mężczyzna, z którym jest w ciąży i którego, co istotne, odbiła przyjaciółce przed ślubem, ją zostawia. „Spodziewałam się, że zachowasz się jak człowiek honoru!” – mówi.

W „Shirley Valentine” tytułowa bohaterka informuje: „Oni wszyscy mieli tylko jedno pragnienie: żebym wsiadła z nimi do tego samolotu!”

Pewien trzydziestolatek jeździ po świecie na rowerze, bo taki ma pomysł na życie. Matka co jakiś czas pyta, kiedy się „ustatkuje”.

Jeden z moich znajomych oczekiwał, że nie zostawię JEDNAK męża-alkoholika. „Jesteście taką

fajną parą” – przekonywał. Długo nie mogłam zrozumieć, skąd wziął ten pomysł, dopóki nie zdałam sobie sprawy, że, po pierwsze, sam jest alkoholikiem, po drugie, słowa „fajna para” być może oznacza dla niego „barwna”. To zaczynało mieć sens. Mogliśmy rzeczywiście stanowić atrakcję towarzyską, kłócąc się i trzaskając drzwiami, prawiąc sobie inteligentne złośliwości czy wychodząc demonstracyjnie z knajpy (ja) albo pijąc na smutno (on). Może szkoda było tracić takie show.

Gdy dostawałam czwórki, spodziewano się świadectwa z czerwonym paskiem. Gdy tłumaczyłam książki – że zacznę pisać własne. Gdy skończyłam studia, że napiszę doktorat. Gdy się rozwiodłam, że szybko kogoś znajdę. Gdy kupiłam mieszkanie, że zbuduję dom. Gdy zrobiłam pierwszy spektakl, że przygotuję następne. Naprawdę, ciężko powiedzieć, gdzie kończyły się moje własne pragnienia, a gdzie zaczynały te indukowane.

Nie macie pojęcia (a może właśnie macie), jakimi spodziewaniami obciąża się, na przykład, nauczycieli. Począwszy od ogólnych – że wychowują dzieci, których rodzice nie umieli wychować, że robią z nimi „porządek”, że przypilnują, żeby absolutnie nie korzystały z telefonów, które absolutnie mają mieć przy sobie – a skończyw-

szy na szczegółowych: że jako funkcjonariusze publiczni, zawsze na świeczniku, będą nadludźmi. Pion moralny, postawa społeczna, wygląd zewnętrzny, wizerunek osobisty – nienaganne. Słowo daję, anioł stróż ma lepiej, bo przynajmniej jest niewidzialny i nikt nie może się czepiać, że źle wygląda – czytaj: NIE SPEŁNIA NASZYCH OCZEKIWAŃ. Nauczyciele nie mogą nawet zostać roszczeniowymi rodzicami własnych dzieci, bo „nie wypada”. Bo na przykład uczy je koleżanka z pracy; i jak tu sobie coś rościć, jak się wie, że roszczenia nie są okey. Poza tym – znają instytucję od podszewki i świetnie wiedzą, że nic bardziej się nie da.

Oczekuję, że to załatwisz. Spodziewałem się, że będziesz wiedział. Chcę, żebyś skończył szkołę. Chcę, żebyś znalazła pracę. Kiedy weźmiecie ślub? Dziecko potrzebuje rodzeństwa! Musisz zostać prawnikiem. Liczę, że mi pomożesz. Spodziewam się, że z nim zerwiesz. Może jeszcze zmądrzeje. Może jednak się ocknie. Nie chcę o tym słyszeć. Nie chcę tego wiedzieć. Niech ona wreszcie zacznie NORMALNIE żyć!

Normalnie – czyli tak, jak ja żyję. Według moich zasad, kodów, ścieżek dostępu.

Nie oddalaj się od schematu. Nie wychodź z ramki. Gdy miałam się rozwieść, ojciec stwierdził: „W naszej rodzinie nigdy nie było rozwodów”. Mój rozwód nie mieścił się w jego światopoglądzie! Gdy syn zrezygnował ze studiów, to mnie było ciężko: JEGO decyzję uznałam za MOJĄ porażkę.

Wrażliwych zmuszamy do brutalności, z introwertyków robimy dusze towarzystwa, samotnicy mają zakładać rodziny. To niebywałe, jaką mamy niezgodę na inność drugiego człowieka, a im bliżej nas jest ten człowiek, tym większą. To niepojęte, w jakim uwikłaniu możemy spędzić całe życie – jeśli się nie ockniemy.

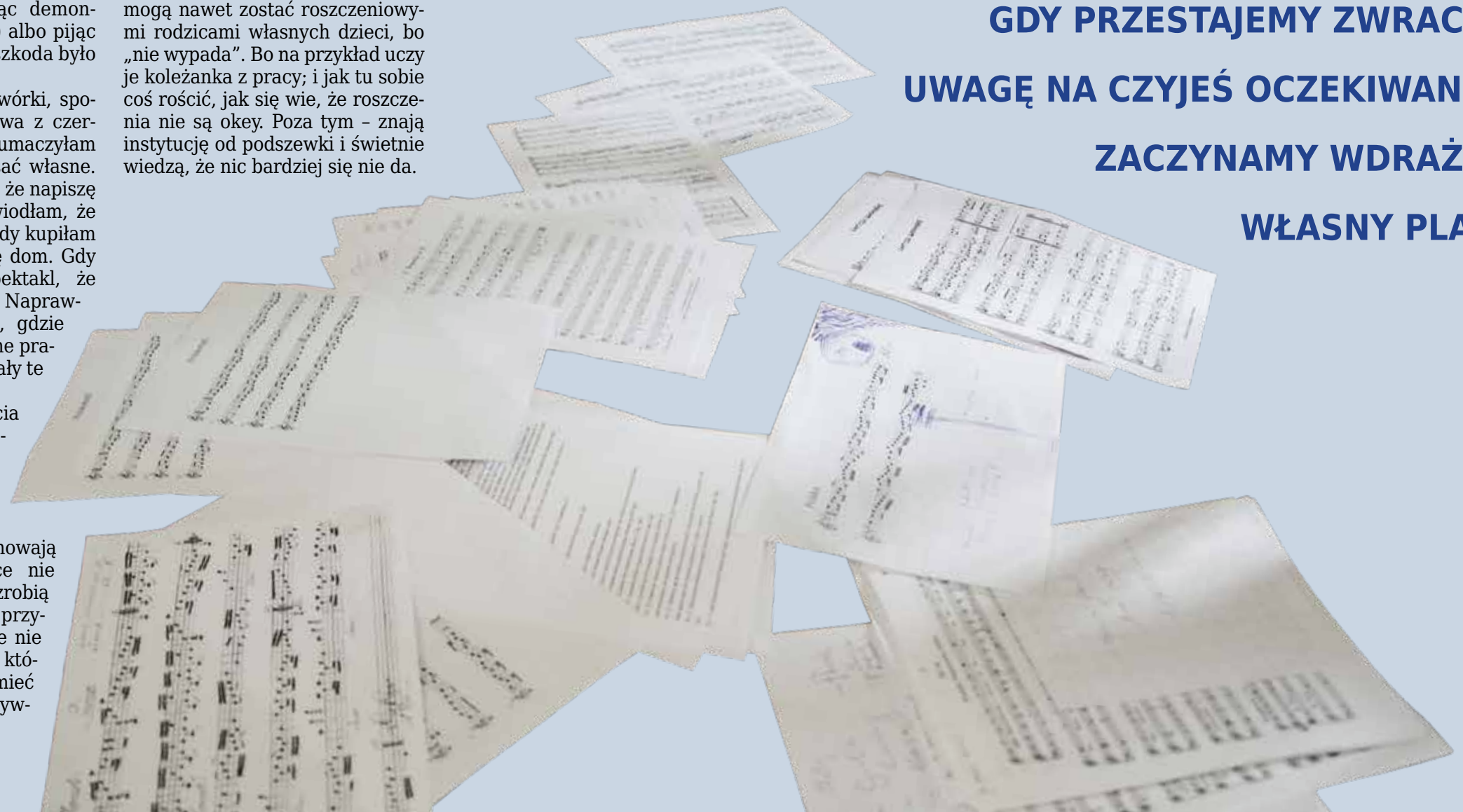
Najpierw spodziewaniami obciążano nas: mieliśmy być jacyś, ładnie wyglądać, dobrze się uczyć, mieć mnóstwo przyjaciół i Bóg jeden wie, co jeszcze. Potem my przejęliśmy pałeczkę i zaczęliśmy domagać się różnych rzeczy od dzieci i od partnera, kolegów w pracy, rodziców i znajomych. Też chcemy, żeby oni byli jacyś. Żeby postępowali zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Zabieramy im wolność: nie mogą już być sobą, tak jak nam na to nie pozwolono.

Wiecznie skłóceni rodzice mają nagle razem przyjechać na święta i świetnie się razem czuć – bo syn by tak chciał. Nauczycielka od matematyki ma ze śpiewem na ustach zwalniać uczniów na moje próby teatralne – bo ja tego oczekuję. Ktoś ma rzucić wszystko, bo ktoś inny ma taki kaprys.

Czasem zakładamy sobie podwójnego nelsona: zadreńczamy się tym, czego, naszym zdaniem, spodziewają się po nas inni. „Nie mogę ich zawieść, nie mogę mu odmówić, ona myśli że ja, on uważa że mnie” – a przecież nie wiemy, co tak naprawdę myślą ci ludzie. To znaczy, że żyjemy już nie tyle według cudzego planu, ile według naszego na jego temat wyobrażenia – mistrzostwo świata!

Oczekiwania rodzą frustrację. Nastawiliśmy się przecież, mieliśmy nadzieję, liczyliśmy! Ocze-

**GDY PRZESTAJEMY ZWRACAĆ
UWAGĘ NA CZYJEŚ OCZEKIWANIA,
ZACZYNAMY WDRAŻAĆ
WŁASNY PLAN.**



CZASEM ZAKŁADAMY SOBIE PODWÓJNEGO NELSONA: ZADRĘCZAMY SIĘ TYM, CZEGO, NASZYM ZDANIEM, SPODZIEWAJĄ SIĘ PO NAS INNI - „NIE MOGĘ ICH ZAWIEŚĆ, NIE MOGĘ MU ODMÓWIĆ”. A PRZECIEŻ NIE WIEMY, CO TAK NAPRAWDĘ MYŚLĄ „INNI”. TO ZNACZY, ŻE ŻYJEMY JUŻ NIE TYLE WEDŁUG CUDZEGO PLANU, ILE WEDŁUG NASZEGO NA JEGO TEMAT WYOBRAŻENIA.

kiwania dużo mówią o naszych lękach i doświadczeniach. Może zawsze pragnęliśmy założyć własną firmę i teraz wnuk miał to osiągnąć za nas. Może chcieliśmy mieć w jednym domu wielopokoleniową rodzinę – a tu syn emigrował. Może marzyliśmy, że nasza była partnerka zrozumie swój błąd i powróci, a ona czuje się świetnie w nowym związku.

Budowaliśmy NASZE poczucie wartości w oparciu o CZYJES działania – a do działań nie doszło. Na czym mamy oprzeć się teraz? Na sobie?

Nie mogąc spełnić oczekiwań, jakże odmiennych, moich rodziców, będąc stale pod kreską ze swoim czwórkami z plusem i piątkami mniej, w liceum poszłam w drugą stronę: piłam, paliłam, wagarowałam, że o próbie samobójczej nie wspomnę. To było w sumie ciekawe doświadczenie (patrząc z perspektywy) i przełamało pewien schemat: potem już nikt niczego dobrego się po mnie nie spodziewał i wszystko, co robiłam, zyskiwało stempel: „Powyżej Oczekiwań”.

Nie polecając tak bolesnych (dla obu stron) rozwiązań, chcę jedynie pokazać, co się stało.

Gdy ktoś, naszym zdaniem, dosięga dna, cieszymy się już z samego faktu, że żyje. Gdy przestajemy zwracać uwagę na czyjeś oczekiwania, zaczynamy wdrażać własny plan.

To dobrze, kiedy człowiek zawodzi nasze oczekiwania, kiedy nie odpowiada z góry powziętym wy-

obrażeniom. Typowość to koniec człowieka, to wyrok na niego. Jeżeli nie da się go podciągnąć pod żaden wzorzec, jeżeli nie jest typowy, to znaczy, że spełnia co najmniej połowę wymagań, jakie stawia się człowiekowi. Jest panem samego siebie, zdobył już szczyptę nieśmiertelności (Borys Pasternak, *Doktor Żywago*).

Zastanówmy się. Przecież i tak nie sprostamy wyśrubowanym wymaganiom. Jeśli już zrobimy doktorat, to nie wtedy albo nie z tego, co potrzeba. Jeśli zbudujemy dom, to nie w tym miejscu albo ze złym dachem. Jeśli kupimy samochód, to w niewłaściwym kolorze, a jak urodzimy dziecko to, czemu córkę, a nie syna albo na odwrót. I co to za imię: Martynika!

Czy nie lepiej by nam było bez tego balastu? Bez myślenia: a powinnam, a nie mogę, a oni by chcieli, a ja muszę. Po co? W imię czego zatruwać życie sobie i innym? Wyobraźmy to sobie: pozwalamy innym być sobą. Inni umożliwiają to nam. Za innych nie odpowiadamy, więc skupiamy się wyłącznie na sobie. I odpuszczamy tamtym, niech mają. Niech sobie żyją, jak chcą. Jeśli tylko nie krzywdzą innych, niech robią to, co uważają za słuszne. Niech żyją w zgodzie ze sobą.

A potem robimy coś znacznie trudniejszego: odpuszczamy sobie. Życie według czyichś wyma-

gań. Życie według naszego ich postrzegania.

Można by się oczywiście SPODZIEWAĆ, że ktoś nam powie: szanuję twój wybór. Albo: miałeś ciekawy pomysł. Albo: hej, na to bym nie wpadł! Ale nie idźmy tą drogą. Nie czekajmy, aż inni coś dla nas zrobią. Nie zamieniamy jednych oczekiwań na drugie. Zaczniemy od siebie.

Jeśli komuś wybaczę, to odzyskam wolność. Jeśli przestanę

oczekiwać, uwolnię siebie i innych. Jeśli przestanę żyć według czyjegoś planu, dowiem się może, kim jestem. Kim chcę być.

Jaki ocean możliwości!

- Gdy słyszysz siłę życiowej, widzisz różne rzeczy, które innych omijają.

- A kiedy im o tym mówisz, nie wierzą.

- Nie złość się. Większość ludzi żyje w klatce swoich własnych oczekiwań. Daje im to poczucie bezpie-

czeństwa. Świat to przerażające miejsce, pełne cudów i wspaniałości, ale także, jak się obaj przekonaliśmy, zagrożeń. Nie każdy może latać (Nancy Farmer, *Morze trolli*).

Mówi się, bardzo ładnie zresztą: mierz w księżyc, jeśli spadł – i tak będziesz wśród gwiazd. A ja powiem: mierz w co chcesz. W coś trafisz na pewno.

Pozdrawiam wszystkich uwikłanych w cudze i własne ocze-

kiwania. I pamiętajmy: życie jest tylko jedno. Niech każdy z nas spróbuje przeżyć je po swojemu. I da na to szansę innym.



Ewa Skórka

Oczekiwania wobec innych

Święty Jakub Apostoł, który w czasie tak zwanego Soboru Jerozolimskiego przyczynił się do rozwiązania bardzo poważnego sporu w młodym Kościele, w swoim Liście zadał pytanie, które jest aktualne i ważne chyba dla każdej ludzkiej relacji. Brzmi ono: *Najmilsi: Skąd się biorą wojny i skąd kłótnie między wami?* (Jk 4,1). Kiedy zastanawiam się, jaką ja dałbym odpowiedź, to przychodzi mi myśl, że spory i kłótnie między nami biorą się najczęściej z braku prawdziwego dialogu. Wadliwa komunikacja – niesłuchanie, niedopowiedzenia, łatwa ocena zamiast chęci rozumienia czy niewypowiedziane oczekiwania – to częste powody kłótni.

A jaką odpowiedź daje św. Jakub? *Nie skądinąd, tylko z waszych żądz, które walczą w członkach waszych. Pożądacie, a nie macie, żywiecie morderczą zazdrością, a nie możecie osiągnąć. Prowadzicie walki i kłótnie, a nic nie posiadacie, gdyż się nie modlicie* (Jk 4,2-10).

Słowa ostre, ale czyż nie prawdziwe? Nie będzie chyba zbyt dużym uproszczeniem, jeśli wymieniane przez Apostoła: *żądze, zazdrość, chęć osiągnięcia czegoś za wszelką cenę* – streścimy przy pomocy określenia: oczekiwania od innych. Myślę o oczekiwaniach w formie pretensji, żądań: *powinieneś się domyślić* albo też takich nie wypowiedzianych, występujących w postaci oczekującego milczenia, które zdaje

W KAŻDEJ RELACJI RODZI SIĘ MNÓSTWO OCZEKIWAŃ. I TO JEST NATURALNE. WAŻNE JEST, ŻEBY OTWARCIE KOMUNIKOWAĆ, O CO NAM CHODZI. TRZEBA PRZY TYM PAMIĘTAĆ, ŻE DRUGA OSOBA TEŻ MA SVOJE OCZEKIWANIA. DLATEGO POTRZEBA WRAŻLIWOŚCI, UWAGAŃ I CHĘCI, ABY JĄ WYSŁUCHAĆ.

się mówić: *jakbyś był wystarczająco inteligentny, to byś wiedział. Albo: to zbyt oczywiste, żebym ci to mówił.*

Jeśli nasze oczekiwania przybierają taki roszczeniowy charakter albo są naznaczone niezyczliwością, bardziej lub mniej ukrywaną złością, to zasadne staje się pytanie: czy ktośkolwiek jest w stanie na takie obrażone oczekiwania odpowiedzieć? Raczej jest skazany na porażkę. I nawet jeśli się stara, to nie jest w stanie sprostać oczekiwaniu w wystarczająco dobry sposób. A ten, kto je wyraża, ma to, czego szukał – dobry powód do złości, obrażania się, fochów, rozczarowania, cichych dni. I w ostatecznym rozrachunku sytuacja przypomina to, o czym mówi List Jakuba: *wojna, walka i kłótnia.*

W każdej relacji rodzi się mnóstwo różnych oczekiwań i to jest na-

turalne. Dlatego ważne jest, żeby otwarcie komunikować to, czego oczekujemy, co czujemy, czego potrzebujemy, aby przezwyciężać lęk przed ujawnieniem siebie i uczyć się jasno mówić, o co nam chodzi. Ale równie ważne jest, aby pamiętać, że druga osoba też ma swoje oczekiwania, pragnienia i obawy; dlatego potrzeba nam wielkiej wrażliwości i chęci usłyszenia oraz zrozumienia drugiego. A czy taka postawa pokornej uważności, nie jest czymś, czego uczymy się właśnie na modlitwie, na co zwraca uwagę cytowany Apostoł?



Br. Jarosław Kubera OFMCap
duszpasterz OAT



Fot. Br. Adam Michalski OFMCap

Oczekiwania wobec siebie

Patrząc na świat zewnętrzny i siebie samego, jako duchowny i terapeuta zaobserwowałem, że zazwyczaj osoby wychowane w rodzinach dysfunkcyjnych mają bardzo wygórowane oczekiwania wobec świata, wobec innych. Pozostając w dziecięcym świecie krzywdy i porzucenia emocjonalnego, oczekują, że pojawi się ktoś, kto w cudowny sposób uzupełni wszystkie ich braki.

Oczekiwania wobec innych są trudne do uchwycenia i zobaczenia. Ale chyba jeszcze trudniej jest dostrzec wygórowane oczekiwania wobec siebie. Przecież to dobrze, że czegoś od siebie wymagam?! No, nie zawsze. Znam takie osoby, które tak bardzo są wymagające wobec siebie, że nie rozpoznają, jak zatruwają życie sobie i swoim najbliższym. Nie pozwalają sobie na najmniejszy

błąd, ale też nie pozwalają na najmniejszy błąd innym. A czyż nie jest tak, że mamy jedne drzwi do naszego serca i tak jak traktujemy innych, tak też traktujemy siebie?

Wygórowane oczekiwania względem siebie to męcząca sprawa. Wszelkoc kosztuje i to bardzo drogo, bo płaci się za nią ogromnym poczuciem winy i wstydu za popełnienie nawet najmniejszego błędu. I nie daje wytchnienia myślenie o kimś, o czymś innym, bo zdjęcie z celownika siebie – powoduje wzięcie na celownik innych. I tak węszenie najmniejszych błędów u siebie i u innych staje się sposobem na życie.

Gdy oczekujemy tak wiele od siebie i nie wybaczymy sobie, nie jesteśmy zdolni wybaczać innym. Z brakiem empatii względem siebie, z krytykiem wewnętrznym,

z super ego tak bardzo ostrym – nie jesteśmy w stanie odpocząć, pozwolić sobie na relaks. Obsesyjne myśli o tym, co i jak powinno się zrobić, powiedzieć, poczuć – mogą zabić spontaniczność i zabrać komfort udanego życia. Perfekcjonizm zawsze skutkuje trudnością w podejmowaniu decyzji i zobowiązań, a wszystko po to, aby nie doznać najmniejszego choćby upokorzenia. Tak, wygórowane oczekiwania względem siebie i innych są lękiem przed upokorzeniem. Na przykład: mężczyzna, który chciał umówić się z pewną kobietą, sądził, że jeśli tylko miałby dość czasu, żeby wszystko dokładnie przemyśleć, na pewno nie spotkałby się z jej odmową.

Ważne jest, by zacząć rozmawiać z innymi o panicznym strachu przed popełnianiem błędów i o od-

REALNE OCZEKIWANIA WZGLĘDEM SIEBIE BĘDĄ ZAWSZE DAWAŁY ZADOWOLENIE I RADOŚĆ, UKOJENIE I SPOKÓJ.

wracalności większości decyzji. Bo przecież można się mylić. I nie ma nic złego w tym, że wprowadzi się korektę po jakimś czasie. Ludzie oczekujący od siebie nie wiadomo czego, boją się zrezygnować z nadkontroli ze względu na wcześniejsze doświadczenia bycia krytykowanym, zawstydzanym. Nigdy nie doświadczali obecności kochającego rodzica, który patrzy na bawiące się dziecko i jest dumny, i jest spokojny, że dziecko dobrze się bawi i odpoczywa. Realne oczekiwania względem siebie będą zawsze dawały zadowolenie i radość, ukojenie i spokój.



Br. Adam Michalski OFMCap
duszpasterz OAT

Brat Piotr w ostatnich dniach swojego życia przebywał we francuskich Alpach, w pustelni Mniszek Betlejemitów w Chartreuse de Curriere. Był tam na rekolekcjach przed wyjazdem na misję do Gabonu. W ostatnim dniu rekolekcji – 2 stycznia 2019 roku – wybrał się do oddalonej od pustelni 8 kilometrów Wielkiej Kartuzji, macierzystego klasztoru kartuzów (znanego z filmu *Wielka cisza*). Podczas tej wędrówki zabrała go „siostra śmierć”.

Mniszka Ewa Maria rozmawiała z br. Piotrem w przeddzień jego śmierci. Przekazała jego współbraciom, że rekolekcje przeżywał w ogromnym skupieniu, a po ich zakończeniu dzielił się z nią doświadczeniem wielkiego pokoju i radości doświadczanych podczas modlitwy Jezusowej. Cieszył się też doświadczeniem bliskości Jezusa podczas sprawowania Eucharystii. „Jezus jest tutaj tak blisko mnie” – mówił z niekwestionowaną pewnością.

Br. Piotr miał 35 lat, 15 lat przeżył w zakonie, w tym 7 lat w kapłaństwie. Dał się poznać jako żarliwy zakonnik i duszpasterz, a także autor publikacji w „Trzeźwym Bądźcie”. Jego artykuły wyróżniały się dużą wrażliwością i wiedzą odnoszącą się do podejmowanych przez niego tematów. Jeden z nich – *Młodość nigdy się nie starzeje* – drukujemy poniżej.

Zostawił też po sobie artykuł specjalny, dotyczący jego osobistego życia. O tę pisemną wypowiedź – *Wszędzie, o każdej porze* – poprosiłem Piotra, gdy rozpoczął pracę w zakroczymskim OAT. Zapraszam do lektury.



Śmierć zaskoczyła Piotra i nas wszystkich, ale nie zaskoczyło go spotkanie z Jezusem. Wiedział, do Kogo należy i Kto na niego czeka. Jego śmierć to najpiękniejsza homilia skierowana do nas, w której mówi, że najważniejsze w życiu jest to, że Bóg nam dał drugiego człowieka, relacje, rozmowy, spotkania. Może nie pamiętamy wszystkich chwil spędzonych z Piotrem, ale pozostało dobre wspomnienie wspólnie spędzonego czasu i poczucie braterstwa.

Fragment homilii br. Piotra Wardawego OFMCap wygłoszonej podczas Mszy pogrzebowej.

Odszedł do Domu Ojca

śp. br. Piotr Hejno OFMCap



Wszędzie, o każdej porze

Człowiek nieustannie tworzy relacje. Poznajemy się poprzez dialog, który buduje więzi międzyludzkie. Myślę, że ten aspekt naszego życia można odnieść również do relacji z Bogiem, z drobną różnicą, która polega na tym, iż Bóg jest z nami w relacji jako pierwszy i czeka na naszą odpowiedź. Psalmista powie: „Ty bowiem utworzyłeś moje nerki, Ty utkałeś mnie w łonie matki” (Ps 139, 13), wskazując na miłość Boga względem każdego człowieka.

Dla wielu odpowiedzią na miłość Boga jest między innymi modlitwa. Dla jednych będzie to adoracja Najświętszego Sakramentu czy Liturgia Godzin, dla innych modlitwy wyrażające nabożeństwo do Matki Bożej czy świętych, za których przyczyną spotykają się z Bogiem.

W moim życiu droga na spotkanie z Bogiem zaczęła się w dzieciństwie – od zachęty rodziców do wieczornej modlitwy i od zapisanego w pamięci obrazu

mojej babci, która zawsze miała pod ręką modlitewnik i różaniec.

Z czasem odkryłem, że modlitwa nie musi opierać się tylko na określonych tekstach, pięknie sformułowanych myślach, ale może być też wypowiedziana swoimi słowami wszędzie – w każdym miejscu i o każdej porze, bo „Bóg jest niedaleko od każdego z nas. Bo w Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy” (por. Dz 17, 27-28). Ta świadomość sprawiła, że w okresie młodzieńczym codziennie modliłem się w autobusie, dojeżdżając z domu do szkoły na drugi koniec miasta, z którego pochodzę.

Kilka lat przed wstąpieniem do zakonu mogłem codziennie uczestniczyć we Mszy świętej; czy to wcześniej rano przed szkolnymi zajęciami, czy zaraz po nich, czy wieczorem. Czułem wówczas, i tak jest obecnie, bliską obecność Chrystusa utajonego Eucharystii.

Na drodze dojrzewania do podjęcia przeze mnie decyzji wstąpienia do wspólnoty zakonnej była również serdeczna relacja z Matką Bożą, która zaczęła się po pierwszej pielgrzymce pieszej z Lublina do Częstochowy. Te kilkudniowe rekolekcje w drodze dały mi bar-

**Z CZASEM ODKRYŁEM,
ŻE MODLITWA NIE MUSI
OPIERAĆ SIĘ TYLKO
NA OKREŚLONYCH
TEKSTACH, PIĘKNIE
SFORMUŁOWANYCH
MYŚLACH, ALE MOŻE BYĆ
TEŻ WYPOWIEDZIANA
SWOIMI SŁOWAMI
W KAŻDYM MIEJSCU
I O KAŻDEJ PORZE, BO
„BÓG JEST NIEDALEKO OD
KAŻDEGO Z NAS. BO W NIM
ŻYJEMY, PORUSZAMY SIĘ
I JESTEŚMY”
(POR. DZ 17, 27-28).**

dzo dużo. „Odkryłem” Chrystusa i Jego Matkę jako osoby, które stały się ze mną. To też dodawało mi śmiałości, aby z Nimi rozmawiać o tym, czego nie rozumiem, z czym się nie zgadzam. Przypominało to – tak zresztą dzieje się i dzisiaj – biblijną scenę walki Jakuba z Aniołem (Rdz 25, 25-30).

A wspomniana wyżej babcia, która nie rozstawała się z różańcem, sprawiła, że z modlitwą różańcową także prawie się nie rozstaję. Jeżeli nie mogę odmówić całego różańca od razu, dzielę go na części; za każdym razem przedstawiam wszystkie sprawy, jakie mnie spotykają i intencje ludzi, którzy proszą mnie o modlitwę.

Nieraz spotykam się z ubolewaniem, że Bóg nie wysłuchuje modlitw. Ale czy w modlitwie chodzi o spełnianie życzeń w taki sposób, jaki sobie wymyślimy? Kilka razy przekonałem się, że Bóg wysłuchwał mojej modlitwy, lecz zareagował inaczej niż zaplanowałem.

Przykładem niech będzie wydarzenie sprzed kilku lat, jeszcze wtedy nie byłem w zakonie. Wraz z grupą rówieśników i dwoma braćmi kapucynami byliśmy na kilkudniowej wyprawie na Su-



walszczyźnie. Wędrowaliśmy bez namiotów nad brzegami jezior, które przeplatały się z niewielkimi górami (Mazury Garbate), powierając siebie Bogu. Nocowaliśmy tam, gdzie nas zastał wieczór. Ostatniego dnia wędrowki rozbiliśmy obóz nad wodą, nie wiedząc, że to teren prywatny. Zostaliśmy o tym poinformowani z nakazem natychmiastowego opuszczenia go. Poszliśmy więc dalej i modliliśmy się, jak kto mógł, aby mimo późnej pory znaleźć nocleg. I udało się! Znaleźliśmy miejsce do spania – u życzliwego gospodarza w stodole. W nocy obudziła nas burza i ulewa, po której, gdybyśmy zostali na noc nad jeziorem, nie znaleźlibyśmy na sobie suchej nitki. Pan Bóg zatroszczył się o nas tak, jak trzeba. To do-

świadczenie nauczyło mnie pokory. Bóg działa na swój sposób.

Często siadam w pustym kościele czy kaplicy. Nie mówię wtedy nic. Oddaje ten czas Bogu, On wie, co jest w moim sercu, w moich myślach i nie muszę Mu o tym mówić. I widzę, że ta forma spotkania się z Nim jest bardzo owocna również w plenerze, pośród przyrody, z daleka od miejskiego gwaru. Wyciszam swoje serce, odcinam się od natłoku informacji. Wtapiam się w ciszę, która jest początkiem dialogu bez słów. Bóg zna moje serce. I nie raz się o tym przekonuję. Zaskakuje mnie swoją miłością do mnie nieustannie.

Br. Piotr Hejno OFMCap
TB nr 4/2013





**WEWNĘTRZNA
MŁODOŚĆ DAJE
PRAWDZIWE ŻYCIE -
PEŁNIĘ SZCZĘŚCIA.
POSTAWA SERCA,
A NIE CIAŁA
ZWIĄZANEGO
Z WIEKIEM, DECYDUJE,
W JAKI SPOSÓB
MOJE POWTÓRNE
NARODZENIE
„Z WODY I Z DUCHA”
BĘDZIE RZUTOWAŁO
NA MOJE ŻYCIE.**

go z naszych czytelników to zagadnienie może rodzić wiele pytań.

Narodzić się powtórnie, aby ujrzeć królestwo Boże? Przecież na innym miejscu w Ewangelii Mateusza możemy przeczytać takie słowa: „Królestwo Boże nie przyjdzie dostrzegalnie; i nie powiedzą: *Oto tu jest* albo: *Tam*. Oto bowiem królestwo Boże pośród was jest” (Mt 17, 20-21).

Powtórne narodzenie nie jest zatem ujęciem sobie lat życia, ale przebudzeniem duchowym. Wtedy wraca radość i chęć do życia pomimo trudności i przeciwności, których nie brakuje. Entuzjizm (greckie *en theo*) oznacza rzeczywistość Bożą w nas, która przenika każdy obszar naszego życia. Ci, którzy pracują na programie duchowym, między innymi na Programie 12 Kroków, mogą tego doświadczyć.

Wewnętrzna młodość daje prawdziwe życie, można powiedzieć, że nigdy się nie starzeje i daje pełnię szczęścia, której próżno szukać na zewnątrz. Postawa serca, a nie ciała związanego z wiekiem, decyduje, w jaki sposób moje powtórne narodzenie „z wody i z ducha” będzie rzutowało na moje życie.

Źródłem prawdziwej, wewnętrznej radości i młodo-

ści ducha jest Baranek żyjący na wieki - Jezus Chrystus - który doświadczył największego cierpienia, smutku i osamotnienia. Tylko On ma moc dawania radości, gdyż On daje pokój serca, siłę i energię do pełnego życia. Fundamentem tego jest relacja do Niego i do samego siebie. Zapewnia o tym Pan: „Znowu jednak was zobaczę, i rozraduje się serce wasze, a radości waszej nikt wam nie zdoła odebrać” (J 16,22).

Spotkanie z Bogiem jest zawsze nowe, odmładzające, ponieważ On jest Tym, Który nie zna końca. Ożywia swoim Duchem, pobudzając nas do wewnętrznego szukania siebie samych. Szukania wciąż na nowo i do nieustannego stawania w prawdzie.

Nie jest łatwe owo stawanie w prawdzie, ale świadomość Jego obecności i towarzyszenia daje nowe zrozumienie swojej osoby i historii swojego życia.

Nie trzeba zatem rodzić się na nowo w sposób fizyczny, lecz trzeba rodzić się duchowo, zapraszając Jezusa do swojego życia. W ten sposób można doświadczyć tej samej przemiany, która miała miejsce na weselu w Kanie Galilejskiej. To, co wewnętrznie jest trudne, ale ogarnięte miłością i troską Zbawiciela przemieni się w coś, co będzie dla nas samych powodem radości, wewnętrznego spełnienia, duchowej młodości.

Nie należy się zatem bać Boga, że jak coś będę chciał Mu oddać, to mogę stracić. On da w zamian więcej, niż jesteśmy w stanie sobie wyobrazić.

*Br. Piotr Hejno OFMCap
TB nr 4/2016*

Opracowanie:
Tadeusz Pulcyn

Zdjęcia:
**Archiwum Prowincji
Warszawskiej Braci
Mniejszych Kapucynów**



Br. Piotr Hejno (1983-2019) urodził w Lublinie. W 2003 roku wstąpił do Zakonu Braci Mniejszych Kapucynów. Pierwsze śluby zakonne złożył 8 września 2005 roku, a 12 czerwca 2011 roku przyjął święcenia kapłańskie.

Od 2013 do 2016 roku pracował w Ośrodku Apostolstwa Trzeźwości w Zakroczymiu, a następnie w kapucyńskich klasztorach - w Krynicy Morskiej i Bydgoszczy.

Br. Piotr zmarł 2 stycznia 2019. Jego pogrzeb odbył się 14 stycznia 2019 roku w kapucyńskim kościele w Lublinie na Poczekajce. Liturgii pogrzebowej przewodniczył br. Łukasz Woźniak prowincjał Prowincji Warszawskiej Braci Mniejszych Kapucynów. Homilię wygłosił br. Piotr Wardawy.

Doczesne szczątki br. Piotra zostały złożone na lubelskim cmentarzu przy ulicy Lipowej.

Młodość nigdy się nie starzeje

Źródłem prawdziwej radości i nieustającej młodości ducha jest Jezus Chrystus, który doświadczył cierpienia, smutku i osamotnienia; on daje pokój serca, siłę i energię do pełni życia.

Jezus powiedział: „Jeśli ktoś nie narodzi się powtórnie, nie może ujrzeć królestwa Bożego” (J 3,3). Te słowa Zbawiciela były niezrozumiałe dla Nikodema, który Go spotkał. Dzisiaj także dla niejedne-



12 kroków do nowego życia

Z JACKIEM RACIĘCKIM ROZMAWIA MONIKA FLOREK-MOSTOWSKA

Czy można powiedzieć, że po przejściu przez Program 12 Kroków człowiek dostaje nowe życie?

Tak rzeczywiście jest. W naszym programie chodzi o to, by narodzić się na nowo, by zamiast strategii przeżycia, jakich nauczyliśmy się stosować w mechanizmie samoobrony przed światem, przed lękiem, przed zranieniem, zacząć stosować strategię życia, czyli żyć w pełni.

Ale pewnie nie dzieje się to samoistnie. Wymaga wysiłku od każdego z uczestników programu.

Wysiłku i pokory. Dzisiaj ludzie często chcą sami kreować siebie, chcą być kimś znaczącym we współczesnej rzeczywistości, tworzyć własną drogę rozwoju osobistego, zawodowego itp. I dopóki osiągają kolejne szczeble kariery, mają poczucie satysfakcji, spełnienia. Szybko jednak okazuje się, że fundament nie jest Boży. Taki człowiek wyznaje boga – „ja”. Ale to „ja” kiedyś straci siłę. Wtedy pojawia się rozgoryczenie, poczucie, że Bóg nas opuścił. „Jak to, było tak dobrze, a teraz jest tak źle?”. Tymczasem Bóg nigdy nie opuszcza, to ja opuszczam Boga. I tu pojawia się pytanie o konkretny moment, w którym to się dzieje. Czy zauważam osłabienie mojej relacji z Bogiem dopiero wtedy, kiedy czuję pustkę, czy zaczynałem je odczuwać w chwili, kiedy to ja opuściłem Boga? Program 12 Kroków pomaga odpowiedzieć na te pytania i dotrzeć do własnego wnętrza. Samostworzenie jest niemożliwe. Zadaniem, jakie stawia Bóg przed człowiekiem, jest odkrywanie samego siebie jako stworzenia Boga. Kiedy odrzucimy Boja, stworzymy własne „ja”, fałszywe. Z Bogiem możemy odkryć prawdziwe „ja”. Program 12 Kroków pomaga wejść na tę drogę, pozbyć się fałszywego „ja” i narodzić się na nowo, w prawdzie.

Ktoś jednak powie: ale przecież ja znam siebie najlepiej. Po co mi inni, nie oczekuję od nikogo pomocy na drodze poznawania siebie?

To jest właśnie to fałszywe „ja”. Rzeczywistość pokazuje nam, że człowiek musi narodzić się na nowo. Przypomnijmy sobie rozmowę z Nikodemem z Ewangelii. Rozmowę z Nikodemem, który się zastanawia: „Jak wejść z powrotem do łona Matki?”. A Jezus mówi: trzeba narodzić się z ducha i wody, przemienić się wewnętrznie, odkryć, kim naprawdę jestem. Jezus nazywa faryzeuszy wprost: grobami pobielanymi. Tymczasem w społeczeństwie faryzeusze byli uważani za ludzi prawa i pełnych pokory, za ascetów. W rzeczywistości jednak wcale takimi nie byli. Jedynie kreowali się na takich. I nam chodzi o to, żebyśmy się nie „kreowali”, ale prawdziwie żyli. Nie chodzi o to, żeby przestrzegać prawa po to, żeby inni o nas dobrze myśleli, ale żebyśmy realizowali sens naszego życia. A sens naszego życia to miłość. Prawo staje się prawem Bożym, kiedy jest wypełniane w duchu miłości. I tak słowo staje się ciałem, kiedy wypełniamy je

z miłością, z akceptacją, z ufnością. I tak się może zadziać z ludźmi, którzy uczestniczą w Programie 12 Kroków. Mamy takie doświadczenia: nie zadziwia nas, że za mężem na nasze spotkania przychodzi żona, za rodzicem dorosłe dziecko, za dzieckiem przychodzi rodzic. Ale zachwyca nas, kiedy za byłą synową przychodzi była teściowa. Jak musi być mocna obecność Boga w procesie przemiany życia, że była teściowa, osoba emocjonalnie zaangażowana po innej stronie, widzi zmianę i pragnie jej doświadczyć.

Ale musimy na tę zmianę się otworzyć.

W zetknięciu z miłością Boga nasze wnętrze samo się otwiera. To ono jest najlepszym miejscem do spotkania z Bogiem. Nosimy w sobie „pieczęć” Boga. Jesteśmy depozytariuszami Jego dóbr. Przychodzimy na świat z Jego depozytem zapisanym w nas.

Co jest zawarte w tym depozycie?

To, że jesteśmy stworzeni do tego, żeby być szczęśliwymi, gdy spotkamy Boga w sobie. Musimy poznać prawdę o Bogu w sobie i ją zaakceptować. W wolności. Bo Pan Bóg nie determinuje. Nie wystarczy dostrzec Boga w sobie i swoim życiu, trzeba się zadeklarować i trzeba Go przyjąć. By móc powiedzieć, jak św. Paweł: żyję nie ja, ale żyje we mnie Chrystus. Jestem Jego narzędziem i przez to realizuję swoje człowieczeństwo. Miłość Boga przepływa przeze mnie. Mogę nią żyć i dzielić się nią albo się od niej oddzielić. Wtedy zapadam się wewnętrznie, niszczeję. W dawaniu istotne jest to, że daję nie z siebie. Zazwyczaj oczekujemy na „zwrot” z dawa-

nia siebie, bo jeśli daję coś z siebie, to czegoś się pozbywam. W miłością Boga jest inaczej. Jeśli daję z niej, to mnie ożywia.

Ale do takiego dawania trzeba dojrzeć.

Oczywiście. W kroku 11 odwołujemy się do modlitwy św. Franciszka, która pokazuje, do czego możemy dojrzewać, dorastać. Na początku nie jesteśmy gotowi do dawania. Ten proces trwa. Na warsztatach dwunastokrokowych jednak kształtuje się nasza gotowość do dzielenia się z innymi swoim doświadczeniem, przeżyciami, emocjami, z myślą o tym, że to, co mówimy, może pomóc innym.

Każde nowe życie zaczyna się od etapu bycia dzieckiem. Czy w warsztatach dwunastokrokowych jest podobnie?

Tak. W zasadzie nie możemy zacząć żyć na nowo, jeśli nie wrócimy do naszego dziecka wewnętrznego, niezrealizowanych marzeń, nieodkrytych pragnień. W naturalnym sposobie okazywania emocji przez nasze „dziecko wewnętrzne” jest prawda o nas. Dlatego warto mieć świadomość, że emocje są dla mnie po to, żebym mógł się uczyć samego siebie, rozumiał mój stosunek do świata i odkrywał w emocjach prawdę o sobie. To najprostsza droga do „ja” prawdziwego. Poprzez obserwowanie swoich emocji mam realną szansę odkryć prawdziwą naturę swoich pragnień, a nie tylko obcować z moim wyobrażeniem o sobie. Przykładem jest pragnienie picia. Wiemy, że najlepiej ugasić pragnienie wodą. Ale człowiek szuka czegoś wyjątkowego, wody smakowej, kolorowej... I tak czasami jest w naszym życiu, kiedy proste pragnienie próbujemy zaspokoić czymś nieosiągalnym, jakimś trudnym do zdobycia nektarem, który jest dostępny tylko w Gabonie górnym. To jest zagubienie, fałszywe proroctwo o sobie samym. I tak moje pragnienie spełnienia mogę zaspokoić w bardzo prosty sposób, w Bogu, który jest na mnie otwarty i odkrywa przede mną prawdziwe pragnienia i prawdziwy kontekst mojej rzeczywistości.

Kiedy odkrywamy nasze prawdziwe „ja”, zauważmy, że jesteśmy doskonali. Fakt, że różnimy się od innych, nie znaczy, że nie jesteśmy w pełni wyposażeni. Każdy z nas jest jakąś komórką i wspólnie możemy tworzyć jedno ciało. Jednocześnie przez odkrywanie „ja” prawdziwego, przez dojrzewanie, budujemy swoją odrębność, z gotowością dzielenia się miłością z innymi. Świat przestaje być agresywny, staje się taki, jakim widział go Jezus, siadając do stołu z celnikami. I to jest właśnie nowe życie.



Monika Florek-Mostowska
publicystka, współpracuje
z Radiem Warszawa, związana
z Pallotyńską Fundacją
Misijną Salvattti.pl



Jacek Racięcki
terapeuta uzależnień, autor
programu radiowego „Poradnia
uzależnień”, prowadzący
warsztat „Wreszcie żyć. 12
kroków ku pełni życia” według
programu „12 kroków dla
chrześcijan”

Fot. Małgorzata Rutkiewicz

TAK BARDZO ZALEŻAŁO MI NA AKCEPTACJI MAMY, ŻE W KOŃCU, NIE DOCZEKAWSZY SIĘ JEJ, ODCIĘŁAM SIĘ OD NIEJ. DZIŚ ROZUMIEM, ŻE WYMAGAŁAM ZA DUŻO OD KOBIETY SPUSTOSZONEJ EMOCJONALNIE: WYCHOWYWAŁA SIĘ W DOMU PEŁNYM CHŁODU.

Ewa Skórska

Co zawdzięczam kobietom?

Pierwszą i najważniejszą kobietą w życiu każdego dziecka jest jego mama. Z nią spędza najwięcej czasu, jej słucha, na niej się wzoruje. Moja mama nie umiała odnaleźć się w tej roli. Macierzyństwo w ogóle jest trudne, a kiedyś było jeszcze trudniejsze – bez poradników i terapii. Spróbuj dać miłość, której nigdy nie doświadczyłaś. Spróbuj podzielić się czymś, czego nie masz albo nauczyć kogoś tego, czego sama nie umiesz. Śmiało.

Było jej ciężko ze mną i vice versa. Nie pamiętam, żeby mnie przytulała, choć może tak było. Pamiętam ją zmęczoną, smutną, wystraszoną, nieobecną. Zawsze była podszyta lękiem i niemożno-

ścią, a jednak w przełomowych chwilach mojego życia okazała mi wsparcie – choć zupełnie się tego nie spodziewałam. Kilka razy mnie uderzyła, wiele razy ja się na nią darłam – a jednak grałyśmy w makao i tysiąca, w inteligencję i państwa-miasta. Czytała mi *Trylogię*. Z jednej strony nie radziła sobie z moim dorastaniem (bo nie radziła sobie ze sobą), z drugiej pewnie mnie kochała i bała się o mnie, ale nie umiała wysłuchać zwierzeń i nieświadomie mnie dołowała.

Ojciec zawsze docinał mamie, że jest przy tuszy (jako młoda dziewczyna była bardzo szczupła, myślę, że przytyła po kolejnej ciąży). Nigdy jej nie odpuścił, co jakiś czas biorąc na tapetę temat

wczasów odchudzających i bzdur w tym stylu. Zakodowałam sobie, że kobieta musi być chuda, bo nie dostanie akceptacji i spokoju. Gdy już nie pracowała, to on miał pieniądze i dawał jej albo nie. Zapamiętałam, że trzeba pracować, żeby nie zależeć od niczyjej łaski.

Gdy byłam nastolatką, mama zaczęła uciekać: w sen, w otumanienie (jak się potem dowiedziałam, brała silne leki uspokajające), w nieobecność. Miałam swoje życie, a jednak bolało mnie, że jej przy mnie nie ma.

Tak bardzo zależało mi na jej akceptacji, zrozumieniu, sympatii, że w końcu, nie doczekawszy się tego, odcięłam się od niej, zamknęłam na to, co mogłaby mi dać.

Teraz rozumiem, że wymagałam miłości od kobiety spustoszonej emocjonalnie, która jako dziecko przeżyła śmierć ukochanego brata i obarczała się winą („gdybym tam była, to by się nie zdarzyło!”), wychowywała się w domu pełnym chłodu emocjonalnego, przeżyła całe życie z mężem alkoholikiem i przemocowcem, straciła dwoje dzieci tuż po porodzie. Teraz to wszystko rozumiem. Ale kiedyś miałam 4, 7, 12, 17 lat i potrzebowałam miłości, żeby wzrosnąć – a nie dostałam jej, nie poczułam.

Intuicyjnie szukałam gdzieś indziej, wśród koleżanek. Na początku miałam ich wiele i razem wchodziłyśmy w życie. A potem miałam serdeczną przyjaciółkę,

która wyprowadziła się do innej miejscowości i zostałam sama. Odczułam to jak porzucenie. Przez trzy lata nie znalazłam nikogo, kto by ją zastąpił, nie miałam wsparcia. Znalazłam je w końcu, ale te trzy lata zrobiły swoje.

Zawsze byłam trochę inna, bo lubiłam wymyślać historie i dużo czytać. Nie pozostało to niezauważone i docinkom psiapsiółek nie było końca. Dwie zwłaszcza brały mnie za cel złośliwości i znęcały się... dopóki im się nie znudziło. Wiem, że dziewczyny z mojego otoczenia również miały trudny kontakt z matkami i ojców alkoholików. Niektóre miały starszych braci, którzy w domu nadawali ton albo młodsze siostry, których nie znosiły. Rozumiem – teraz – z czym mogły się borykać i co odreagowały. Co nie zmienia faktów.

W tak zwane młode lata, a potem w dorosłe życie wśliznęłam się z kilkoma aksjomatami:

Nie ufaj drugiej kobiecie, zwłaszcza ładnej i popularnej; nigdy nie wiadomo, kiedy zwróci się przeciwko tobie (jesteś stale obserwowana).

Wartością jest mężczyzna, nawet bezwartościowy, bo i tak wszystko kręci się wokół niego i w ostatecznym rozrachunku on o wszystkim decyduje. Również o tobie.

Jeśli ktoś jest dla ciebie miły, to znaczy, że czegoś chce. Nic nie dzieje się bezinteresownie. Jeśli ktoś mówi, że ładnie wyglądasz, może cię wkręcać.

Dzisiejszy alians może nie dotrwać jutro. Odsuń się, zanim odsuną ciebie. Inne kobiety to rywalki. Uważaj, facet zawsze będzie ważniejszy.

Przemyslałam się z tymi „dogmatami” wbitymi w podświadomość, nie wiedząc, że tam są. Natrafiałam na kobiety, które czuły się lepsze ode mnie, bo były szczuplejsze, ładniejsze – a przynajmniej tak mi się wydawało. Na kobiety zaszczute, sponiewierane i wycofane. Na te, które szły przebojem i te, które nie wychodziły z kąta. Obserwowałam i porównywałam się. Przeważnie z niekorzyścią dla siebie.

Później zauważyłam, że od czasów mojej młodości niewiele się zmieniło. Nadal kobiety wieszają psy na innych kobietach, rywalizują o mężczyzn, zawierają nie trwałe triumwiraty, obmawiają się, nie dają sobie wsparcia, są zazdrosne, sarkastyczne i wrogie. Jasne, że nie wszystkie, nie wszędzie i nie zawsze.

Mój stosunek do kobiet i to, z czego on wynika, uświadomiłam sobie na warsztatach w Strzyżynie. Zrozumiałam, jaki popełniam błąd – tak bardzo umniejszając siebie i lekceważąc innych, nie dostrzegając szansy na dobre relacje. I dotarło do mnie, że mimo lęku przed innymi kobietami – przed odrzuceniem, fałszem i zdradą – udało mi się zbudować z nimi kilka trwałych relacji; na różnych etapach mojego życia

DZIŚ ZA EDITH PIAF POWTARZAM: *JE NE REGRETTE RIEN*. NICZEGO NIE ŻAŁUJĘ. JESTEM TU I TERAZ I CIESZĘ SIĘ, ŻE JESZCZE MAM PRZED SOBĄ CO NAJMNIEJ PÓŁ ŻYCIA.

wykazały się siostrzaną solidarnością i dały z siebie bardzo dużo.

Pierwszą moją prawie dorosłą przyjaciółką była Ewka – udało nam się zbliżyć do siebie w klasie siódmej i przetrwać razem aż do studiów. Wspierałyśmy się w naszych zakochaniach trzymanych w tajemnicy, zwierzałyśmy się sobie, uczyłyśmy się razem do matury. To Ewka wyciągnęła mnie z haju po grzybkach halucynogennych – rozmawiając ze mną trzy godziny przez telefon i tworząc pomost do normalności. Może to dzięki niej wyszłam z tej schizy bez szwanku.

W liceum poznałam Goškę, z którą zakumplowałyśmy się, gdy po raz pierwszy nie zdała do na-

stępnej klasy. Przeżyłyśmy razem kilka niesamowitych lat. Byłyśmy w Jarocinie, wagarowałyśmy, pisałyśmy pamiętniki, piłyśmy, paliłyśmy i płakałyśmy. Pomieszkowałyśmy u siebie. Czułyśmy się jak siostry. To była ogromna wartość – kilka lat fantastycznej przyjaźni, na dobre i na bardzo złe. Długo potem nie miałam z nikim takiego poziomu bliskości.

Wcześniej i równolegle przyjaźniłam się z Magdą, która miała w sobie to wszystko, czego mnie brakowało: stabilność, spokój, opanowanie. Po liceum nasze ścieżki rozchodziły się, by tylko od czasu do czasu się spotkać. Była niewyczerpanym źródłem

wsparcia i bon motów. Mówiła: „Już ty się nie martw, kto i co po tobie odziedziczy, w razie czego ja się tym zajmę (gdy chorowałam na raka). „Nawet jakbyś już nigdy nie miała nikogo poznać, to i tak było warto” (po rozstaniu z toksycznym partnerem). „Fajnego faceta to i z dwiema piersiami trudno znaleźć” (gdy przejmowałam się mastektomią). Dostała się na prawo przy trzydziestu osobach na jedno miejsce. Została notariuszem, nie mając koneksji i powiązań. Zawsze ją podziwiałam, była dla mnie niedoścignionym wzorem. I zawsze zazdrościłam jej normalności i spokoju.

Renia była dobrym duchem moich studiów, a później świadkową na moim ślubie. Opanowana, zdystansowana do rzeczywistości uniwersyteckiej, zorientowana, zaradna. Ja zawsze na huśtawce lęków i nastrojów, ona stabilnie na ziemi. Zajmie najlepsze miejsce na egzaminie, pożyczyci gotowca, pogra w okręty na nudnym językoznawstwie, poczęstuje ka-

napką. Całe studia razem – prawdziwa, nieskażona niczym sztama.

Kasię poznałam w banku dawno temu. Łączyła nas podobna wrażliwość i toksyczna przeszłość, dałyśmy sobie bardzo dużo na przestrzeni kilkunastu lat. Nauczyła mnie czerpać radość z noszenia biżuterii, gdy straciłam włosy po chemii, budowała igloo z moim synem, gdy leżałam powalona gorączką, grała z nim w piłkę, prowadziła dyskusje polityczne. Mimo różnych zachwian i zawirowań nadal jesteśmy blisko siebie.

Znajomość z Martą to temat na książkę, a nawet sagę – jak się poznawałyśmy, oswajałyśmy, ewoluowałyśmy. Ile sobie nawzajem zawdzięczamy, ile o sobie wiemy, ile sobie dajemy na różnych poziomach. Ile ważnych rzeczy w życiu wielu ludzi wydarzyło się dzięki naszej przyjaźni. Jak akceptujemy swoją inność. Jak umiemy się skonfrontować i nadal pozostawać w przyjaźni. Motywacja i realizacja. Słabość i akceptacja. Wszystko i jeszcze więcej. I dzięki niej umiem jeździć na nartach biegówkach!

Iwonka pracowała w wydawnictwie, w którym byłam tłumaczem, mamy synów w tym samym wieku. Za nami prawie dziesięć lat wyjazdów latem i zimą, wszystkie polskie góry schodzone we czwórkę. Gorąca linia w chwilach bardzo krytycznych. I chociaż miałyśmy inne poglądy na różne sprawy, chociaż dziś nie mamy kontaktu, nic nie odbierze nam tamtej zażyłości.

To, że czternaście lat temu udało mi się zaaklimatyzować w mojej miejscowości, zrobić prawo jazdy, nie umrzeć na histerię z powodu choroby nowotworowej – zawdzięczam między innymi Kasi. Wsparcie w „walce” z administracją domu, pomoc w opiece nad psem, dzieckiem i mieszkaniem, słowa otuchy przy i po rozstaniu... tysiące godzin na gadu-gadu w trakcie tłumaczeń książek – wszystko to dostałam od niej.

Dzięki nowej pracy poznałam wiele nowych osób, z kilkoma

z nich zazębiło się moje życie. Basia – mieszka dwie klatki dalej, jest wielką miłośniczką Jane Austina, została matką chrzestną mojego syna i jest dobrym aniołem mojego życia. „Anioły są takie ciche, zwłaszcza te w Bieszczadach...” – to o niej. To dziewczyna z ogromnym potencjałem. Sama w uwikłaniu, wciąż umie znaleźć przestrzeń, żeby innym pomóc, żeby spotkać się, porozmawiać. Aśka prowadziła mnie przez meandry pracy w szkole, stawiała za mną murem. I choć mamy odmienny światopogląd, i nasze ścieżki rozeszły się dawno temu, dużo od siebie wzięłyśmy w minionych latach. Z Ewą trzymałyśmy się mocno, gdy nasze związki z mężczyznami chwiały się w zasadach i potem, gdy nareszcie runęły. Beatka dała mi możliwość sprawdzenia się w roli księgarza i zaferowała swoją przyjaźń. Elę poznałam przy wierszach Poświatowskiej, teraz mamy fajny kontakt nie tylko literacki. Mirkę odkryłam w bibliotece, zawsze byłam pełna podziwu dla jej energii i siły witalnej. I jeszcze Natalia i Emilia, dziewczyny z grupy teatralnej, dziś zaprzyjaźnione dwudziestolatki.

I wreszcie dziewczyny ze wspólnoty: Aldona, dzięki której piszę artykuły do TB i zaczęłam myśleć o książce, Monika, z którą przerobiłam najtrudniejszy kawałek życia, i Ania, dzięki której postanowiłam napisać ten artykuł. To w rozmowie z nią w Zakroczymiu doznałam olśnienia i zrozumiałam, skąd biorą się moje zaburzone relacje z kobietami. Miałam okazję obserwować jej przemianę jako kobiety i zachwycić się nią, może bardziej niż własną.

Tyle wspinających kobiet. Tyle świetnych wspomnień. Tyle dobra zbudowanego razem. Kawał fantastycznych relacji, które udało się stworzyć mimo tego, czego doświadczyłyśmy i jak nas wychowano.

Chcę, żeby to wybrzmiało: jestem osobą, która traktowała inne kobiety jak rywalki, bo

tego mnie nauczono. A jednak zdołałam nawiązać z nimi relacje i odnaleźć w nich wiarę w to, że kobieta może być wsparciem, przyjaciółką, kompanem, siostrą. Że może mieć dobre zamiary, stanąć po mojej stronie.

Mam czterdzieści cztery lata i dopiero zaczynam akceptować siebie nie przez pryzmat oceny mężczyzny (albo innej kobiety), ale przez pryzmat pokochania siebie. Tyle razy mnie odrzucono na tak fundamentalnym poziomie, że w końcu zostało mi wdrukowane, że na nic dobrego nie zasługuję. Ze mną, o mnie, dla mnie? Jakim cudem? Dopiero buduję poczucie swojej wartości. Dopiero układam relacje ze sobą i z innymi. Uczę się kochać. Zaczynam wybaczając. Wchodzę w życie.

Patrząc na inną kobietę i nie porównując się już z nią – postrzegam ją jako całość oderwaną ode mnie. Niezagrożającą. Widzę człowieka, z którym mogę wejść w bezpieczną relację. Czytam dużo o kobietach, oglądam filmy o nich – po to, żeby dotrzeć do siebie. Żeby pamiętać, że to moja pleć i lubię to, kim jestem.

Szkoda mi tamtych lat, gdy zostałam zgaszona zanim zapłonęłam, gdy dawałam się uciszać, kiedy chciałam krzyczeć. Szkoda tych wszystkich chwil, gdy pomyślałam: nie warto. Tych wszystkich godzin katowania się za swój wygląd i zaniechania o ludzi, którzy mnie nie widzieli. Ale pewnie bez tego nie byłabym sobą; tamte wydarzenia stały się cegiełkami budowli, którą dziś jestem. Dlatego za Edith Piaf powtarzam: *Je ne regrette rien*. Niczego nie żałuję. Jestem tu i teraz i cieszę się, że mam przed sobą co najmniej pół życia.

Jestem kobietą i może po raz pierwszy uważam to za wartość. Dziękuję za wszystko kobietom, które weszły w moje życie ze swoją otwartością. Wszystkim kobietom w dniu ich święta życzę, żeby odnalazły w sobie to, czego od tak dawna szukają w innych.

Ewa Skórska

Fot. Małgorzata Rutkiewicz



Jak być rodzicem nastolatka?

Część II

MÓWI SIĘ, ŻE DORASTANIE TO CZAS BUNTU I ŁAMANIA ZASAD. PONIEWAŻ OKRES TEN ROZCIĄGA SIĘ NA KILKANAŚCIE LAT, WARTO PRZYJRZEĆ SIĘ TEMU, JAK WYGLĄDA PROBLEM DYSCYPLINY NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH ROZWOJU.

Dyscyplina i młodzieńczy bunt

Tak się składa, że, najogólniej rzecz ujmując, etapy rozwojowe pokrywają się z polskim systemem oświatowym i kolejnymi poziomami edukacyjnymi.

Szkoła podstawowa (pierwszy okres)

Dyscyplina oparta jest na posłuszeństwie dziecka; dziecko robi coś, bo po prostu „tak trzeba”, np. trzeba chodzić do szkoły (to jest tak zwana dyscyplina zewnętrzna).

Końcowy okres szkoły podstawowej (do niedawna okres gimnazjalny) i szkoła średnia

Najpierw jest okres przejściowy; już nie ma dziecięcego posłuszeństwa, ale nie ma jeszcze dojrzałości ucznia szkoły średniej – są chaotyczne bunty nękające dorosłych; „bunty o nic”. To czas najbardziej intensywnych zmian w rozwoju biologicznym i wyglądzie, opłacony niepewnością i zagubieniem. Występują częste huśtawki nastroju, przechodzenie od jednego hobby do drugiego, kłopoty z koncentracją uwagi, nieskrywana niechęć do chodzenia do szkoły.

Potem występują ryzykowne zachowania i eksperymenty. Statystycznie występuje wtedy najwięcej dramatycznych szkód wynikających z picia alkoholu, zażywania, narkotyków, inicjacji seksualnych, stosowania agresji wobec siebie i innych ludzi. Mają też miejsce częste kłótnie, w których o nic nie chodzi – poza rozładowaniem nagromadzonej energii.

W końcu pojawia się dyscyplina oparta na większej dojrzałości, tak zwana dyscyplina wewnętrzna. Wtedy wyraźnie zauważalna jest stabilizacja nastroju – bunty są bardziej ukierunkowane; są to „bunty o coś”.

W tym miejscu warto powiedzieć, że oddzielenie się od rodziców jest naturalnym i niezbędnym rozwojowo procesem. Bez tego nie narodzi się prawdziwy, niezależny, dorosły człowiek. Badania pokazują, że w przypadku 70% dzieci proces ten zachodzi ewolucyjnie, tzn. powoli i bez większych kłopotów. W przypadku 30% dzieci pojawiają się problemy, które często wymagają pomocy specjalistów.

BUNTOWANIE SIĘ JEST JEDNYM Z PRZEJAWÓW PROCESU ODDZIELANIA SIĘ (SEPARACJI) OD RODZICÓW.

Warto zauważyć, że najczęściej głównym motywem zachowań buntowniczych nie jest chęć zaszkodzenia rodzicom, ale potrzeba zaznaczenia swojej niezależności. Spotykaliśmy wielu rodziców, którzy byli zaskoczeni zachowaniem nastolatków. Mieli nadzieję, że skoro są dobrymi rodzicami, a dziecko ma wszystko,

co chce, to nie będzie buntów. Umowa o partnerstwie jest często nieświadomą próbą uniknięcia tych przykrych sytuacji. Skoro dziecko się buntuje, to albo z nim jest coś nie tak, albo oni są złymi rodzicami, może popełnili jakieś błędy wychowawcze. Nic bardziej mylnego. To trudny okres, ale niezbędny w rozwoju nastolatka. Jeśli w jakiś sposób da się go uniknąć, to ta potrzeba nie zniknie. Może się przenieść w inne miejsce (np. do szkoły) albo przesunąć na później. Naszym zdaniem, lepiej jest, aby ten „gorący wybuch” nieprzyjemnych sytuacji wydarzył się w okresie przedlicealnym. Znamy wielu maturzystów, którzy przeżywali okres gorącego buntu. To zdecydowanie gorszy czas na tego rodzaju zachowania, bo wtedy decydują oni o swoim dalszym życiu, a lepiej, aby robili to na spokojnie.

Ponadto, próby drastycznego przeciwdziałania buntom (pacyfikowanie) wywołują przykre konsekwencje albo eskalację buntu, albo bunt w ukryciu, czyli poza domem, często w postaci łamania zakazów (m.in. picie alkoholu), albo przesunięcie go na okres późniejszy, co, jak uważamy, jest mniej korzystne. W tej sprawie istnieje szczególny paradoks. Im rodzice mniej boją się buntu dziecka, tym zwykle jest on mniej drastyczny. Im bardziej rodzice się boją, tym bardziej boi się też dziecko, a strach eskaluje emocje. Wielokrotnie zalecaliśmy spokojne stawianie wymagań, bez zbędnych dyskusji. To działa uspokajająco. W tej sprawie bardzo ważna jest tzw. zasada dziesięciu

sekund. Jeśli masz coś nieprzyjemnego do powiedzenia nastolatkowi (nakazy, zakazy), powiedz to krótkim zdaniem. Na przykład. „Kasiu, pościel łóżko!”. Albo: „Piotrek, idź już do szkoły!”. Jeśli to nie działa, a zwykle tak jest, powtarzaj coraz dobitniej to krótkie polecenie. Czasami nazywamy to metodą „zdartej płyty”. To lepsze niż półgodzinne „kazanie”, które powtarzamy bezwiednie, a dzieci znają je już na pamięć.

Jeszcze jedna ważna sprawa. Nie wszystko, co jest przedmiotem buntu nastolatka, jest pozbawione sensu. Wiele spostrzeżeń i krytycznych uwag ma sens. Jest to okazja dla rodziców, aby z nich skorzystać i zmienić coś w funkcjonowaniu rodziny, co nie oznacza zamiany ról. Można być nawet wdzięcznym synowi czy córce, że w ten sposób, wprawdzie trudny, ale jednak, angażuje się w życie rodziny. Powszecchna jest też krytyka szkoły przez młodzież. Musimy przyznać, że z niektórymi krytycznymi uwagami wobec niej się zgadzamy. Nauczyciele to też ludzie, popełniają błędy i mają trudne charaktery.

Powiedzmy jeszcze o nastolatkach, którzy zaznaczają swoją odrębność i wychodzenie z okresu dzieciństwa poprzez zamykanie drzwi. Pierwszy raz, gdy zaczynają być świadomi swoich zmian biologicznych, zaniepokojeni swoim wyglądem, zaczynają się wstydzić, co jest widoczne w zamykaniu drzwi do łazienki. Drugi raz, gdy przeżywają potrzebę zmian w relacjach z ludźmi. Pierwszymi osobami, wobec których chcą się wyróżnić i odróżnić, są rodzice. Jest to widoczne w zamykaniu drzwi do swojego pokoju. Tak zaczyna się budowanie psychologicznej niezależności przez młodego człowieka.

Nastolatek na huśtawce

Zwykle myślimy o swoim życiu jak o drodze, którą poruszamy się do przodu. Mijamy kolejne skrzyżowania i zakręty, ale ciągle myślimy, że jesteśmy bogatsi o kolejne doświadczenia i mądrzejsi. Na pytanie: „Jak leci?”, słyszymy odpowiedź: „Do przodu. Raz z góry, raz pod górę, ale do przodu”. Jeśli

chodzi o nastolatki, one też poruszają się do przodu. Jednakże są chwile, gdy się cofają. Czasami mówi się, że rozwój w tym wieku to dwa kroki do przodu i jeden do tyłu. To oznacza, że nastolatek jest już dojrzały, ale czasami potrafi zrobić coś dziecinnego. Dorosłym wydaje się to niespójne i nieprzewidywalne. I takie jest. Większość dorosłych jest przewidywalna. Mniej więcej wiadomo, czego się można po kimś spodziewać. W przypadku nastolatka – po okresie harmonijnego, spokojnego rozwoju – mogą wystąpić nieoczekiwane zachowania. Czasem zupełnie nie wiadomo, co przyniesie kolejny dzień albo co będzie dzisiaj, gdy wróci ze szkoły. Jeśli podobnie zachowuje się człowiek dorosły, mówimy, że ma trudny charakter. W przypadku nastolatka jest to tzw. norma, czyli zachowanie normalne.

Znamy też wiele przeciwnych przykładów. Po okresie względnego spokoju z jakiegoś powodu nastolatek zdecydowanie poważnieje w zachowaniu, w sposobie bycia, a nawet w wyglądzie. Takie



Fot. Małgorzata Rutkiewicz

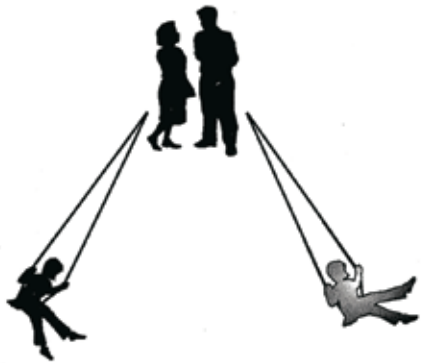
skokowe zmiany występują najczęściej w związku z wyjazdami z domu i rozstaniem z rodzicami; szczególnie, gdy jest to dłuższe rozstanie. Raptownie nastolatek staje się dojrzały.

Wracając jeszcze do metafory drogi, można powiedzieć, że nastolatek w zasadzie porusza się do przodu, ale czasami zawraca, a nader często porusza się z tyłu, „łapiąc” to jedno, to drugie pobocze (kierowcy wiedzą, jak niebezpieczna jest sytuacja, gdy koło samochodu „łapie” pobocze). Dlatego nastolatek potrzebuje kogoś, kto pomoże mu wrócić na właściwą drogę. Po pierwsze, są to rodzice, a potem nauczyciele i inni dorośli, z którymi spędza czas.

Huśtawka w zachowaniu nastolatka jest tak powszechna, że można by pewnie opisać jej wiele odmian. My ograniczymy się do trzech:

- huśtawki nastrojów,
- huśtawki do siebie i do świata,
- huśtawki od rodziców do rodziców.

Graficznie można by przedstawić tę sytuację tak, że rodzice (lub inni dorośli) trzymają w rękach końce sznurków, na których zawieszona jest deseczka, a nastolatek huśta się na niej ze skrajności w skrajność.



Huśtawka nastrojów

To najbardziej znana huśtawka. Każdy wie, że nastolatki przechodzą burzę hormonalną. To bardzo trudne doświadczenie. Wyobraźmy sobie, co by było, gdybyśmy

to my zaczęli się tak intensywnie zmieniać. Zdajemy sobie sprawę, że wraz ze zmianami organizmu zachodzą zmiany psychologiczne, społeczne i duchowe. Tak oto w pewnym momencie nasze ukochane dziecko staje się dojrzałe biologicznie i samo może mieć dziecko. Szczęśliwie, większość nastolatków ich nie ma, ale jest to potencjalnie możliwe (minie wiele lat nim dojrzałe biologicznie dziecko będzie zdolne przyjąć na świat swoje dzieci).

Tymczasem powstają zupełnie nowe doznania. Pojawia się fascynacja płcią przeciwną. Początkowo skrywana, później coraz bardziej widoczna. Towarzyszą temu inne intensywne uczucia, m.in. zawstydzenie. Wstyd zazwyczaj jest skrywany za arogancją i opryskliwością. Pierwsze miłości często mają charakter nagłych wybuchów lub miłości na odległość, miłości po cichu, romantycznego zauroczenia, miłości z powodu pojedynczych cech człowieka (ładne włosy, piękny głos, wysportowana, zgrabna sylwetka).

Choć trudno to zrozumieć – huśtawka nastrojów najczęściej nie ma wyraźnej przyczyny zewnętrznej. Przyczyny te są wewnętrzne; bombardują nastolatka od środka. Zły nastrój, smutek, dół, rozdrażnienie – wszystko to może się zakończyć kłótnią i trzaskaniem drzwiami. A za chwilę pojawia się wspaniały nastrój, luz, radość i szczęście. Te zmiany mogą następować co chwila, co godzinę, z dnia na dzień. Częstym zjawiskiem są „trudne” poranki przed wyjściem do szkoły.

Warto zwrócić uwagę, że nastolatki często wyolbrzymiają swoje przeżycia; dramatyzują przed rodzicami. Dzieje się tak dlatego, że mają poczucie, iż są w centrum uwagi, że wszyscy na nich parzą i rozmawiają o nich, jakby znajdowali się na scenie. Stąd to, co powszechne, naturalne w ich wieku, na przykład trądzik, może być przyczyną dramatu (z powodu pryszcza na czole można bać się pójść do szkoły).

Huśtawka do siebie i do świata

W normalnym rozwoju nastolatków porusza się okresowo do siebie i do świata, to znaczy może być bardzo skupiony na sobie, zamknięty, niedostępny, a potem potrafi wystrzelić fascynacją dla świata i ludzi. Poszukuje nowych dróg dotarcia do przyjaciół, do natury, do ważnych idei uzdrowienia świata (ekologia, pacyfizm). To tak, jakby spoglądał w dwóch kierunkach, dzięki czemu potrafi być bardzo kreatywny. Spogląda w siebie, znajduje tam coś ważnego, wartościowego i chce podzielić się tym z innymi. W tych kontaktach znajduje nowy materiał do przemysłu. Inspiracją mogą być: muzyka, poezja, sztuka, moda, nauczyciel, duchowny, wybitny sportowiec, góry, jeziora...

Przemiany te są bardzo widoczne. Bywają okresy, że dorastający młodzi ludzie długo śpią, nie wychodzą z pokoju, mają zasłonięte okna, nie odzywają się do domowników, a potem niespodziewanie potrafią uczestniczyć w imprezach, uroczystościach i ważnych wydarzeniach religijnych, sportowych, muzycznych i niewiele spać przez kilka dni.

W tym miejscu warto powiedzieć kilka zdań o depresji. Nastrój depresyjny jest naturalnym stanem u nastolatków. Istotne jest, jak długo się utrzymuje. Przyjmuje się, że epizod depresyjny trwa co najmniej 14 dni, przez większość czasu w ciągu doby. W tym czasie występuje wyraźna trudność w kontaktach nastolatka z rówieśnikami. I jeszcze jedno – mówienie o samobójstwie. Niezwykle trudno jest odróżnić realne zagrożenie od „straszenia otoczenia” samobójstwem. Dlatego jeśli współwystępują wymienione wyżej cechy, należy udać się do specjalisty. Badania wskazują na znaczącą korelację między zaburzeniami depresyjnymi a trudną sytuacją rodzinną (szczególnie u dziewcząt).

Jakie zagrożenia występują na drugim krańcu huśtawki? Fascynujące doznania w świecie ze-

wnętrznym dzielone z innymi ludźmi potrafią bardzo absorbować. Wystarczy popatrzeć na to, co się dzieje na koncertach, demonstracjach ulicznych w ważnej sprawie, uroczystościach religijnych itp. Doświadczenie wspólnoty z innymi ludźmi jest jednym z najwspanialszych w życiu człowieka i należy się cieszyć, jeśli nasze dziecko ma takie doświadczenia. Warto jednak pamiętać, że podobne doznania dają również narkotyki i mistycznie wyglądający ludzie, pragnący podporządkować sobie drugiego człowieka. W tym samym obszarze poruszają się ci, którzy są wspaniałymi, wartościowymi autorytetami i ci, którzy stanowią zagrożenie dla naszych dzieci. Dlatego warto sprawdzać, w czym dzieci uczestniczą poza domem i z kim się przyjażnią. Dobrze jest znać kolegów i koleżanki nastolatka oraz miejsca, w których spędzają czas.

Koncentracja na sobie może owocować też okresowymi niepokojami hipochondrycznymi. Nastolatki martwią się o swoje

zdrowie. Dbają o nie nadmiernie. Szukają cudownych diet, ćwiczeń, wszelkich informacji o zdrowym trybie życia. Znane są liczne przykłady chodzenia od lekarza do lekarza, szczególnie jeśli towarzyszy temu mama. Czasami to właśnie mamy są motorem takiego maratonu, ponieważ bardzo się niepokoją stanem zdrowia dziecka. Najczęściej dotyczy to córek. Oczywiście, należy dbać o zdrowie dziecka, to jest podstawowe zadanie rodzica. Chodzi o sytuacje, kiedy ewidentnie jest to nadmierne, gdy osoby z otoczenia zwracają uwagę, że to zdecydowana przesada. Psychologowie najczęściej interpretują taki fakt jako obawę mamy i córki przed tym, co nieuchronne. To jest wyzwanie: oddzielanie się córki od rodziców i wypełniania zadań stojących przed nią poza rodziną (edukacja, praca, przyjaźń, miłość). Jeśli nastolatka się leczy, odsuwa ten moment, znowu potrzebuje opieki bardziej jako dziecko niż młody dorosły.

Jeszcze jedna kwestia. Mówiliśmy o jednym z przejawów huśtawki, jakim jest nieodzywanie się w domu. Przede wszystkim dotyczy to rodziców. Znane są przypadki, kiedy taki stan trwa miesiącami. Wtedy trudno o tym myśleć, że to oczywiste. Sprawa jest bardziej złożona i nie można polegać na takim prostym wyjaśnieniu jak powyżej. Zwykle potrzebna jest pomoc z zewnątrz, jakieś pośrednictwo osoby trzeciej, kogoś z rodziny, kogoś ważnego dla nastolatka lub udanie się po pomoc do specjalisty.

Często młodzi ludzie są przeświadczeni o swojej wyjątkowości i niepowtarzalności. Jesteśmy w stanie uznać, że każdy z nas jest niepowtarzalny, ale nastolatki uważają się za wyjątkowo wyjątkowe. Objawia się to stwierdzeniem: „Nikt, mnie nie rozumie”. To częsty motyw w rozmowach z młodzieżą i bez sensu jest udowadnianie, że jest inaczej. Taka jest prawda – nastolatek niekiedy sam siebie nie rozumie, bo jak zrozumieć kogoś tak zmiennego.

Fot. Małgorzata Rutkiewicz



Huśtawka od rodziców do rodziców

Dzięki rodzicom, z ich pomocą rozgrywa się cud narodzin dorosłego człowieka. Najpierw musimy przyjąć na świat całkowicie bezradne niemowlę, potem je pielęgnować, karmić, kochać, a na koniec pozwolić mu coraz bardziej od nas odchodzić w stronę nowego życia – niezależnego, dorosłego człowieka. Odchodzenie od rodziców odbywa się etapami przez kilkanaście lat. Scenariusz ewolucyjny (czyli krok po kroku) jest lepszy niż rewolucyjny (nagle, ze strachem i zerwaniem kontaktu). Po pierwsze, zmiana ulega kwestia, w czym nastolatek jest posłuszny rodzicom. Coraz więcej spraw to jego osobiste terytorium, gdzie nie mamy już władzy, o tyle, o ile nie jest to ze szkodą dla jego zdrowia i życia. I w tej sprawie też można by się spierać – co jest ze szkodą dla zdrowia i życia dziecka. Niestety, nie ma jednej dobrej odpowiedzi.

To, co wprawia rodziców w załopotanie, a czasami wystrasza, to skrajność omawianej huśtawki. I znowu wahnięcia mogą być co godzinę albo co kilka dni. Jedną skrajność można nazwać manią wielkości. Nastolatek czuje się tak, jakby wszystko umiał, był silny, wielki i samowystarczalny. Wyolbrzymia swoje możliwości, a przy okazji zwykle degraduje rodziców (także innych dorosłych). Rodzice są przeszkodą, zawadzają, kwestionują nieograniczone możliwości. Towarzyszą temu też mniej lub bardziej jawne zachowania: krzyki, ubieranie się w bardzo wyróżniający sposób, nocowanie poza domem itp. Najbardziej jednak dotkliwa jest skłonność do kłótni. Jak pisaliśmy wyżej, każda sytuacja może prowadzić do kłótni. Na rodzicach młody człowiek wypróbuje swoją „nową siłę”. I trzeba to jasno powiedzieć, dla niego nie ma lepszej możliwości, jak testowanie swojej siły wobec tych, którzy go najbardziej kochają, czyli rodziców. W rodzinnym domu są najlepsze warunki.

Druga skrajność to powrót do dziecięcej zależności. Jest tak, że samodzielność i samowystarczalność okazuje się mrzonką. Większość nastolatków nie wyprowadza się z domu, nie zarabia na siebie i tak naprawdę nie jest w stanie tego zrobić. Wtedy młodzi ludzie mogą wpaść w drugą skrajność. Swoją niesamodzielność przeżywają jak niewolę, słabość i porażkę. Często są to sytuacje albo-albo. Albo jestem samowystarczalny, albo jestem beznadziejnie zależny od rodziców, jak dziecko. Nic nie potrafię, nic ze mnie nie będzie, nigdy nie będę tak wspaniały i wielki jak moi koledzy. I tak co jakiś czas – ze skrajnością w skrajność.

A między skrajnościami są dni normalności, kiedy widać jak na dłoni, że nie wszystko naraz, ale też realnie, z miesiąca na miesiąc, coraz więcej mogą i są coraz silniejsi i bardziej samodzielni. Nastolatki muszą się wewnętrznie pogodzić z tym, że nie wystarczy pomyśleć: „jestem wyższy niż mój ojciec, to mogę tyle, co on, albo nawet więcej”. To się dzieje, ale powoli. Ojcowie umieją zrobić coraz mniej rzeczy w porównaniu, ze swoimi dziećmi (np. na komputerze) i mają coraz wyraźniejszy deficyt kondycji. Są to realne obszary zwycięstw chłopców nad ojcami. Należy pamiętać, że samoocena i poczucie własnej wartości u nastolatka są bardzo chwiejne. Byle błahostka (z naszego punktu widzenia) może doprowadzić do załamania, ale też byłe głupstwo może wprowadzić w cudowny nastrój.

W okresie manii wielkości występują bardzo niebezpieczne fantazje o niezniszczalności. Każdy rodzic słyszał takie słowa: „nic mi nie będzie”, „nic się złego nie stanie”. Problem polega na tym, że wiele dramatycznych wydarzeń bierze się z przekonania, że mnie

nic się nie stanie, nie zranię się, nie zachoruję, jestem silny i szybki. Tragiczne wypadki biorą się stąd, że młodzi ludzie są przekonani, że im nic złego nie zagraża. Wypadki, konsekwencje wypadków ich nie dotyczą. Z drugiej jednak strony, jak długo i czego możemy im zabraniać?

W okresie manii wielkości może też wystąpić irytujący brak logicznej konsekwencji. Wszystko jest możliwe. Z chwili na chwilę mogą mówić A, a zaraz potem B. To jest dla nich oczywiste. Nie widzą przeszkód w zaprzeczaniu samym sobie. Mogą coś zrobić, a przyłapani na gorącym uczynku, będą w żywe oczy zapierać się i do łez przekonywać, że to nie oni zrobili.

Najbardziej wytrącająca z równowagi jest hipokryzja nastolatków. W skrócie dotyczy ona podstawowej zasady, o której mówiliśmy na początku. Nastolatek myśli tak: „Macie się mną opiekować, a ja mam prawo do wolności”. Inaczej mówiąc – rodzice mają robić to, co on uważa za opiekę, a poza tym może robić, co chce, bo ma prawo do wolności. W tej sprawie odpowiedź może być tylko jedna: nie ma wolności bez odpowiedzialności. Dopóki nie ma pewności, że nastolatek potrafi być odpowiedzialny, nie powinien mieć pełnej wolności. Najczęściej pierwszą barierą poszerzenia wolności to ukończenie szkoły średniej, następna to podjęcie samodzielnej pracy, zarabianie na siebie. Granica 18. roku życia i formalnej dorosłości najczęściej o niczym nie przesądza.

Najważniejsza w stopniowym oddzielaniu się dzieci od rodziców jest świadomość, że aby się to stało, potrzebni są rówieśnicy. To do nich właśnie uciekają się nastolatki w po-

szukiwaniu wolności. Najpierw szukają przyjaźni u rówieśników tej samej płci: chłopcom zwykle wystarcza przynależność do grupy chłopców, natomiast dziewczynki szukają przyjaciółki na śmierć i życie.

Sytuacja psychologiczna dziewcząt i chłopców jest nieco inna, ale w jednym i drugim przypadku niezbędne jest posiadanie przyjaciół poza rodziną. W późniejszym wieku zaczynają się poszukiwania partnerów do tak zwanego chodzenia. Jest to wstęp do zbudowa-

nia w przyszłości dojrzałej pary. Powyższe przemiany często niepokoją rodziców, mają oni poczucie, że coś tracą. Tracą swoje wspaniałe dziecko, które ze wszystkim biegło do mamy i taty, zwierzało się. Trzeba to uszanować!

**Anna Czerniak
Marek Czerniak**

Drugi rozdział broszury „Jak być rodzicem nastolatka?”; pierwodruk: Fundacja ETOH, Warszawa 2005

**NIE MA WOLNOŚCI BEZ ODPOWIEDZIALNOŚCI.
DOPÓKI NIE MA PEWNOŚCI, ŻE NASTOLATEK
POTRAFI BYĆ ODPOWIEDZIALNY,
NIE POWINIEN MIEĆ PEŁNEJ WOLNOŚCI.**



Konsekwentny Mateusz

W prostym stwierdzeniu – „cel wyznacza drogę” – zawarta jest skuteczna recepta na szczęśliwe życie. Jeśli bowiem obierzemy właściwy cel, to jako istoty rozumne będziemy wybierali środki, które pomogą nam ów cel osiągnąć.

Mateusz Talbot, alkoholik, abstynent, apostoł trzeźwości (tak można krótko scharakteryzować tego irlandzkiego sługę Bożego) wyznaczył sobie cel i robił wszystko, aby do niego dojść. Nie oczekiwał cudu, ale konsekwentnie realizował swój plan. Dla nas, którzy jesteśmy w drodze do nieba, Mateusz może być wzorem pracy nad sobą i cierpliwości w oczekiwaniu na jej efekty.

U początku nowego roku kalendarzowego słyszymy w rozmowach towarzyskich, ale i w środkach przekazu, że wiele osób podejmuje różne postanowienia. A potem okazuje się, że miały one tylko dobre chęci, bo szybko z tych postanowień zrezygnowały.

Mateusz zaś, gdy uświadomił sobie, że jego celem jest osiągnięcie szczęścia wiecznego, konse-

kwentnie do tego dążył. Dotarła do niego prawda, wyrażona przez św. Pawła: „Ci, którzy upijają się, Królestwa Bożego nie odziedziczą” (por. Ga 5,21). Uświadomił też sobie, że sam nie osiągnie celu, który obiecał mu Bóg na chrzcie świętym. Trafnie odczytał – i przyjął jako przestrożę – słowa św. Pawła: „Wiem, co mam robić, a robię co innego, nieszczęsny ja człowiek”. Mateusz zrozumiał, że człowiek sam się nie zbawia, lecz Bóg zbawia człowieka.

Tylko Jezus Chrystus mógł sam pójść do nieba – „wniebowstąpił”. Nawet Maryja tego sama zrobić nie mogła. Osiągnęła niebo przez „wniebowzięcie” Jej Syna – Syna Bożego. Mateusz doskonale to pojął. Dlatego, gdy po wielu latach alkoholizowania się podjął decyzję o abstynencji, zwrócił się do Niego o wsparcie, uczestnicząc codziennie w życiu sakramentalnym.

Najpierw była generalna spowiedź. A potem codzienne uczestnictwo we Mszy świętej i przystępowanie do Stołu Pańskiego.

MATEUSZ TALBOT JEST DLA NAS WZOREM: PRACY NA SOBĄ I CIERPLIWOŚCI W OCZEKIWANIU NA JEJ EFEKTY.

Mateusz mawiał: „Bez Mszy św. i Komunii św. nie dam rady wytrwać w abstynencji, a to by znaczyło powrót do pijaństwa i utratę życia wiecznego”.

W jego notatkach znajdujemy zapis: „Królestwo niebieskie zo-

stało obiecanie nie tylko mądrym i wykształconym ludziom, ale też ludziom prostym, takim, którzy mają świadomość dziecięstwa Bożego”. I modlił się, zwracając się do Maryi: „O Najświętsza Panno, proszę tylko o trzy rzeczy: o obecność Boga przy mnie, o Jego łaskę i błogosławieństwo”. Stale nosił przy sobie kartkę, na której napisał: „Człowiek łącząc się z Bogiem, otrzymuje korzyści, jakich nie mieli nigdy aniołowie”.

Mimo że był świadomy celu, do którego dążył, miał jednak Mateusz chwile słabości. Ale podjął skuteczną z nimi walkę.

Dobrze to ukazują początki jego życia w abstynencji, kiedy musiał zmagać się z szatańskimi pokusami. Zdarzyło się nawet, że zły duch odwiódł go od wejścia do kościoła i przystąpienia do sakramentów świętych. Ale w końcu pokonał wszystkie pokusy. Można się domyślić, że pomogła mu w tym jego matka, której się zwierzał; mówił jej o wszystkich swoich problemach. Ona zaś żarliwie modliła się w jego intencji i dodawała mu odwagi do ich pokonywania łagodną zachętą.

Koniec końców – Mateusz Talbot przez wiele miesięcy wchodząc w relacje z Bogiem i zanurzając się w modlitwie – w domu przed krzyżem Chrystusa i w kościele przed Najświętszym Sakramentem – odniósł wyczekiwane zwycięstwo. Stał się człowiekiem wolnym od nałogu. Na podkreślenie zasługuje jego konsekwencja i sposób działania w drodze do celu. Odnosił swoje zwycięstwo, korzystając ze wsparcia jego matki i samego Boga, któremu bezgranicznie zaufa.



Ks. Zbigniew Kaniecki
proboszcz parafii
św. Jadwigi Śląskiej
w Białej

Wielkanocna cytrynowa baba

Nadszedł czas wielkanocnej radości spędzanej z najbliższymi. Czas obfitujący w różnorakie wypieki. Nie wyobrażam sobie świątecznego stołu bez pysznej baby. Na tegoroczną Wielkanoc proponuję babę cytrynową.

Do wykonania baby potrzebne są:

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1/3 szklanki mąki kartoflanej
- 1/2 kostki margaryny
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 duża cytryna
- kilka kropel olejku cytrynowego
- łyżka margaryny i garść bułki tartej – do przygotowania blachy

Wykonanie:

Margarynę roztopić. Połączyć mąkę pszenną z ziemniaczaną oraz proszkiem do pieczenia i dobrze wymieszać. Cytrynę wyszorować i zetrzeć z niej całą skórkę, a następnie wycisnąć z niej sok.

Do roztopionej margaryny dodać cukier i dokładnie wymieszać do całkowitego wystudzenia. Do przestudzonej margaryny z cukrem dodawać po jednym jajku oraz po łyżce połączonych mąk z proszkiem do pieczenia – cały czas mieszając.

Na końcu dodać sok z cytryny oraz skórkę i ewentualnie olejek cytrynowy. Wszystko dokładnie wymieszać i wstawić do nagrzanego piekarnika o temperaturze – najpierw 150° C, a następnie, gdy ciasto lekko wyrośnie, zmniejszyć na 180°C. Piec około 50 minut do tzw. suchego patyczka.

Wystudzoną cytrynową babę posypuję cukrem pudrem, ale można ją również oblać lukrem przygotowanym z 3/4 szklanki cukru pudru i soku z 1/2 cytryny (składniki połączyć i dobrze wymieszać) i posypać po wierzchu kandyzowaną lub otartą (świeżą) skórką cytrynową.

Szkatułka Cook



Terminy spotkań w OAT w 2019 roku

Spotkania trzeźwiejących alkoholików

Zgłoszenia przyjmuje biuro OAT. Koszt 250zł. Przedpłatę (125 zł) należy wpłacić na konto OAT do jednego tygodnia po zgłoszeniu się w biurze. Na tydzień przed planowanym spotkaniem przedpłata staje się bezzwrotna

Grupy „Barbara” Kłodawa

21-24 MARCA

Grupa „Luz” Konin

11-14 KWIETNIA

Grupa „Avanti” Luboń

16-19 MAJA
e-mail: czwiscicki@wp.pl
tel. Czesław 502 302 404
Włodek 510 110 482

Grupa „Arka” Szczecin i „Fiord” Goteborg

23-26 MAJA

Grupa „Jedność” Toruń

6-9 CZERWCA
e-mail: zakroczym-torun@o2.pl
tel. 607 675 341

Grupa „Bory Tucholskie” i „Podhale”

4-7 LIPCA
(spotkania dla uzależnionych
i współuzależnionych)

Grupa „Podbeskidzie”

15-18 SIERPNIA
tel. 512 911 551 lub 791 918 880

Grupa „Bez Nazwy” Kraków

5-8 WRZEŚNIA

Grupa AA Kwidzyna

19-22 WRZEŚNIA
Jacek: tel. 725 154 321

Grupa „Dobro-Wolność” Chrzanów

10-13 PAŹDZIERNIKA
e-mail: tosiuw@wp.pl

Spotkania w ramach Wieczoru Wspomnień o Ojcu Benignusie

7-10 LISTOPADA

Grupy „Linia Otwocka”

21-24 LISTOPADA
e-mail: robertkosmalla@gmail.com
tel. 663 013 113

Spotkania Polonijne

28 LISTOPADA - 1 GRUDNIA
tel. do Polski +48 691 947 052
lub 795 934 560

Grupa „Witaj” Garwolin

19-22 GRUDNIA
e-mail: aawitaj@tlen.pl
tel. 508 159 850

Spotkania trzeźwiejących kobiet

Zgłoszenia przyjmuje biuro OAT. Koszt 250zł. Przedpłatę (125 zł) należy wpłacić na konto OAT do jednego tygodnia po zgłoszeniu się w biurze. Na tydzień przed planowanym spotkaniem przedpłata staje się bezzwrotna

3-6 PAŹDZIERNIKA

informacje o spotkaniu:
e-mail: julisab1@wp.pl
tel. 508 167 009

Spotkania osób uzależnionych od hazardu i ich rodzin

Zgłoszenia przyjmuje biuro OAT. Koszt 250zł. Przedpłatę (125 zł) należy wpłacić na konto OAT do jednego tygodnia po zgłoszeniu się w biurze. Na tydzień przed planowanym spotkaniem przedpłata staje się bezzwrotna

Grupy „Zacisze” Warszawa

11-14 KWIETNIA
email: dariusz.lew.zalewski@gmail.com
tel. 608 715 569

Spotkania osób współuzależnionych

Zgłoszenia przyjmuje biuro OAT. Przedpłatę (125 zł) należy wpłacić na konto OAT do dwóch dni po zgłoszeniu się w biurze. Na tydzień przed planowanym spotkaniem przedpłata staje się bezzwrotna

12-15 WRZEŚNIA **grupa Al-Anon „Westalki” z Wrocławia**

e-mail: westalki.al-anon@wp.pl

14-17 LISTOPADA **grupy z Warszawy** e-mail: iwozali@wp.pl