

Droży Czytelnicy



OAT | Ośrodek
Apostolstwa
Trzeźwości

**Dwumiesięcznik
Ośrodka Apostolstwa Trzeźwości
im. ojca Benignusa Jana Sosnowskiego
Trzeźwymi Bądźcie nr 4/2019**

**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 OFMCap (redaktor naczelny),
Tadeusz Pulcyn (zastępca redaktora naczelnego) oraz
współpracujący z redakcją: Joanna Bronikowska,
ks. Zbigniew Kaniecki, Jarosław Kubera OFMCap

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

Agnieszka Olek

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**



Jezus mówi, że mamy *kochać bliźniego swego jak siebie samego*. To przykazanie miłości utwierdza nas w przekonaniu, iż należy „chronić godność i dobro w drugim człowieku i w samym sobie”. Ta idea jest właśnie tematem tego numeru *TB*. Nasi publicyści stawiają liczne pytania z nim związane i starają się na nie odpowiedzieć. Formułują tezy wynikające im z własnych doświadczeń, ale i z dociekań teologów czy innych intelektualistów.

Rafał Stolarek, reflektując nad pojęciem godności, które funkcjonuje w życiu publicznym, stwierdza, że jest ono „dość nieuchwytnie”, ale na tyle ważne, że znajduje się w Konstytucji RP: „Przyrodzona i niezbywalna godność człowieka stanowi źródło wolności i praw człowieka i obywatela. Jest ona nienaruszalna, a jej poszanowanie i ochrona jest obowiązkiem władz publicznych” (art. 30). Ochrona godności – zaznacza autor – nie jest zatem wyborem wyłącznie osobistym.

A co to oznacza w praktyce? Jarosław w Kubera akcentuje przekonanie, że zarówno w życiu społecznym, jak i osobistym – żaden człowiek nie może być traktowany przedmiotowo. „Należy mu się szacunek i afirmacja – niezależnie od rasy, religii, wykształcenia, stanu posiadania, wieku czy poziomu moralności. Godność osobowa wynika, podobnie jak naturalne dobro, z faktu bycia stworzeniem chcianym i kochanym przez Boga i powołanym przez Niego do życia we wspólnocie ludzkiej i z Nim”.

Szacunek, afirmacja, empatia, dobro – te pojęcia obrazowane są prawie we wszystkich artykułach tego numeru w kontekście ludzkich relacji. I wydaje się, że przekonywającą puentą artykułowanych tez jest wypowiedź Antoine de Saint-Exupéryego przywołana przez Ewę Skórską: *Nie mam prawa robić ani mówić czegokolwiek, co pomniejsza człowieka w jego własnych oczach. Liczy się nie to, co ja myślę o nim, lecz to, co on myśli o sobie samym. Uwłaczanie godności człowieka jest przestępstwem*.

Niektórzy nasi autorzy przekonują, że często człowiek sam sobie uwłacza, niszczy swoją godność. Jeden z nich stawia retoryczne pytania: „Kiedy coś nam się nie uda lub zrobimy coś złego, co o sobie wówczas myślimy? Czy nasza głowa nie jest pełna samopogardy w komunikatach typu: „Ale jestem beznadziejny! Jaki jestem głupi! Co ze mnie za dureń!”? Czyż te myśli jak wirus nie zadomowiają się w naszych umysłach, poniżając nas przy każdej porażce?

W wielu wypowiedziach naszych autorów – w kontekście ochrony godności i dobra w człowieku – pojawia się stawianie granic. Jacek Racięcki wyjaśnia, że stawianie granic w obronie swojej godności i dobra, które posiadamy z natury, nie jest jednorazowym wydarzeniem. Ich ochrona jest procesem, który zaczyna się wtedy, kiedy odkrywamy, że jesteśmy – pośród rzeczy przez nas stworzonych i stworzonych przez Boga – osobnym bytem decydującym o sobie. Wówczas nie tylko umacniamy nasze granice, za którymi możemy uchronić siebie od zła, ale też nie przekraczamy granic innych ludzi; nie depczemy godności nawet wrogów, szanując przy tym godność własną.

Komplementarnie brzmią słowa Agnieszki Bartoszewicz: „Jeśli doświadczysz wewnętrznie wartości swojego wroga, odkryjesz, że twoja relacja z sobą samym uległa zmianie. Spójrzysz w lustro i wzruszysz się, bo zobaczysz tam ważną i bezcenną osobę”.

Kochani Czytelnicy. Może warto pamiętać w czasie tegorocznych wakacji, że pokój serca i cisza – w której modlili się Mojżesz, Abraham, Jan Chrzyciel i Jezus – regenerują duchową siłę, umożliwiając skuteczną obronę godności i dobra w sobie i w innych.

Zatem – odnajdujcie w sobie i wokół siebie strefy ciszy! Do tego Was wraz z br. Adamem Michalskim stanowczo zachęcam.

Tadeusz Pulcyn

Życie jest piękne

Od kiedy sięgam pamięcią, zawsze towarzyszyło mi niskie poczucie własnej wartości, wstyd, poczucie winy, lęk i strach. Czułam się odrzucona i niechciana przez rodziców. Traktowali mnie jak przedmiot, który sobie przekazywali, nie dbając o moje uczucia. Oboje byli uzależnieni od alkoholu i podejrzewam, że także od seksu. Bardzo szybko musiałam dorosnąć, już jako siedmiolatka przygotowywałam sobie posiłki, sprzątałam mieszkanie itp. (dzięki temu potem byłam bardzo zaradna i samodzielna). W tym wieku również sama jeździłam na weekendy do babci i dziadka, którzy mieszkali na rubieżach Łodzi. Tam miałam namiastkę normalnego życia. Nigdy nie odważyłam się im cokolwiek złego powiedzieć o rodzicach, którzy mieszkając pod jednym dachem, prowadzili oddzielne życie. Żyli w niezgodzie. Co jakiś czas się godzili, ale częściej się kłócili i bili. Wówczas – jestem o tym przekonana – czuwał nade mną Bóg.

Zawsze ubolewałam, że nie mam rodzeństwa. Bardzo potrzebowałam obecności kogoś bliskiego, do kogo mogłabym się przytu-

lić, przed kim mogłabym się wygadać. Czułam się osamotniona.

Rodzice rozeszli się definitywnie, gdy miałam dwanaście lat. Czułam wtedy ulgę, cieszyłam się, że wreszcie skończyłam się awantury, podczas których niekiedy lała się krew. Moja radość nie trwała jednak długo, bo mama często zmieniała partnerów, którzy pili alkohol i byli dla niej ważniejsi ode mnie.

W wieku piętnastu lat, kiedy zaczęłam czuć się coraz bardziej niebezpiecznie w moim domu, zabrałam torbę z ciuchami i pojechałam do babci. Zgodziła się, abym u niej zamieszkała. Obie wiedziałyśmy, że za rok mam wyjechać z mamą do Chicago, do mojej drugiej babci. Tak też się stało. Pełna nadziei na lepsze, nowe życie znalazłam się w USA. Rzeczywiście zaczęłyśmy z mamą wszystko od nowa. Mama podjęła pracę, ja poszłam do szkoły. Wszystkie złe emocje, które były we mnie, zamroziłam na długi czas, nigdy nikomu nie wyjawiając moich najskrytszych tajemnic.

W wieku osiemnastu lat poznałam mojego aktualnego męża. On dał mi to, czego

nie dostałam w domu – miłość i poczucie bezpieczeństwa; był opiekuńczy, pracowity i zaradny. Czułam, że będę przy nim szczęśliwa. I nie myliłam się. On dał mi wszystko, co mógł dać. Ja jednak nie potrafiłam mu się odwzajemnić. Nie wiedziałam jeszcze wówczas, że najpierw muszę pokochać samą siebie.

Zaraz po ślubie urodziły nam się bliźniaki, dwóch pięknych i zdrowych chłopców, cztery lata później przyszedł na świat nasz trzeci syn. Byłam szczęśliwą matką i żoną. Dzieci rosły, mąż prowadził firmę budowlaną; o pieniądze nie musiałam się martwić, mogłam całkowicie oddać się rodzinie, obowiązkom domowym.

W tamtym czasie alkohol towarzyszył nam tylko w weekendy; organizowałam wtedy spotkania w domu i po za nim. W końcu trzeba było się odprężyć po tygodniu intensywnej pracy. Ponieważ firma męża się rozrastała, stawialiśmy się coraz zamożniejsi; kupowaliśmy coraz to większe domy, otaczaliśmy się coraz droższymi sprzętami. Nie potrafiłam się jednak tym cieszyć; zawsze szukałam dziury w całym. Samochody, łódka, skutery śnieżne – nie sprawiały mi radości. Czułam się jak mała dziewczynka wypuszczona na głęboką wodę. Wówczas dawały o sobie znać ślady zranień z przeszłości, poczucie winy, wstydu, niska ocena własnej wartości. To wszystko we mnie tkwiło. Trzeba było się z tym rozprawić. Musiało jednak upłynąć kilka lat, abym naprawdę chciała w tym zakresie coś zmienić. Dzisiaj wiem, że to choroba alkoholowa po-

mogła mi rozpocząć zmiany w moim życiu – pod względem duchowym i umysłowym. Zanim jednak do tego doszło, była jeszcze długa droga w dół.

Kiedy starsi chłopcy mieli dwanaście lat, postanowiliśmy wrócić do Polski, aby tam „zdobywać” świat. Kupiliśmy nowe domy – w Krakowie i niedaleko od Krakowa – liczne działki i grunty rolne. W pewnym momencie traciłam w tym wszystkim rachubę. Byłam jednak przekonana o swojej i męża doskonałości i że szczęście nas nie opuści. Korzystaliśmy też coraz częściej z różnych uciech – chodziliśmy na wiejskie zabawy, huczne wesela i spotkania towarzyskie. Zawsze towarzyszył nam przy tych okazjach alkohol. A piwo było u nas na porządku dziennym.

Wkrótce po powrocie do kraju przyszedł na świat nasz

czwarty syn. Miałam wtedy 33 lata i – jak myślałam – świat u swoich stóp. Ale tak naprawdę w ciągu sześciu lat, gdy mieszkaliśmy w Polsce – panował w naszym życiu kompletny chaos. Mąż był ciągle zagoniony, co rusz miał nowe biznesowe pomysły, a ja z nadmiaru wrażeń, związanych m.in. z bogaceniem się, uciekałam w alkohol. Oboje stawialiśmy się zagubionymi i chorymi ludźmi, chociaż żyliśmy w dobrobycie. W końcu wyczerpaliśmy się emocjonalnie. Zatęskniliśmy za spokojniejszym życiem.

Po sześciu latach wyjechaliśmy w odwiedziny do mojej kuzynki do Anglii. Od razu poculiśmy się tam dobrze. Mąż postanowił zostać tam na dłużej i podjął tam nową pracę.

Ja z dziećmi – po zakończeniu roku szkolnego i po zamknięciu wszystkich naszych biznesowych spraw w Polsce – dołączyłam do niego. Po raz kolejny zaczęliśmy wszystko od nowa. Znowu bardzo szybko stanęliśmy na nogi i pełni nadziei patrzyliśmy w przyszłość. Ale moja choroba alkoholowa coraz bardziej się pogłębiała. Kręciłam się w świecie iluzji i zaprzeczeń jak na karuzeli, z której nie mogłam wysiąść. Stwarzałam pozory, że nic złego się nie dzieje; w domu zawsze było dostatnio, nienagannie czysto. Gotowałam dobre obiady, dbałam o edukację dzieci... Niczego nam nie brakowało. A zdarzało się, że na kacu albo po piwie odwoziłam młodszego syna na zajęcia pozaszkolne.

Z czasem moje picie stawało się co raz bardziej destrukcyjne, czułam, że zatracam swo-

Fot. Bartek Pulcyn

**JESTEM RADOSNĄ
I SZCZĘŚLIWĄ ALKOHOLICZKĄ.
I TAKIE JEST MOJE MOTTO: „ŻYJ
UCZCIWIE I GODNIE,
A WSZYSTKO INNE WYDARZY SIĘ
WEDŁUG WOLI BOGA”.**



**DZIŚ JESTEM WOLNYM CZŁOWIEKIEM. CIESZĘ SIĘ
KAŻDYM DNIEM. KAŻDĄ PROSTĄ CZYNNOŚCIĄ. JEDYNĄ
PRZESZKODĄ W ZDROWIENIU BYWAJĄ MOJE CHORE MYŚLI,
ALE KIEDY DBAM O MOJĄ DUCHOWOŚĆ, O KONTAKT
Z BOGIEM, NIC NIE JEST W STANIE MNIE ZNIEWOLIĆ.**

ja godność, a raczej to, co z niej pozostało. Stałam się straszną egoistką i egocentryczką; wykorzystywałam ludzi do osiągnięcia własnych celów, a moim głównym celem było – gdzie, z kim i kiedy się napić. Potem miałam ogromne poczucie winy i wstydu, co stawało się nie do zniesienia. Jedyne, co przynosiło mi ulgę, to kolejne napicie się. I tak w kółko. Czułam się jak

Fot. Małgorzata Rutkiewicz

niewolnica w swoim ciele. Często chciałam zasnąć i o niczym nie myśleć, a że nie mogłam spać, to musiałam się napić. W końcu nie potrafiłam godnie żyć i z alkoholem, i bez niego. W tak zwanym międzyczasie zachorowałam na raka tarczycy, miałam dwie operacje. Mąż podejrzewając, że mam problem z alkoholem, wyskoczył z pomysłem, że od mojego powrotu ze szpitala, nie będzie alkoholu w naszym domu, gdyż ja muszę zadbać o siebie pod każdym względem. Miałam nadzieję, że ten pomysł za jakiś czas upadnie, ale mąż był konsekwentny. Wtedy zaczął się nasz wspólny koszmar, który trwał kilka miesięcy. Ja kłamałam, oszukiwałam, okradałam męża z pieniędzy. On zaczął mnie systematycznie kontrolować, przeszukiwać dom, czy nie chowam gdzieś alkoholu. To było moje dno. Zrozumiałam, że nie mogę tak dłużej żyć. Najbardziej bałam się, że mogę stracić coś, na czym najbardziej mi zależało – rodzinę.

W tamtym czasie mąż zrobił coś, co okazało się dla mnie najlepsze. Postraszył mnie, zagroził mi, że jeśli nie zacznę się leczyć, to wyrzuci mnie z domu. Gdy nie reagowałam na jego ostrzeżenia – kazał mi się pakować. To mną wstrząsnęło i dało kopa do działania.

Już wtedy doskonale zdawałam sobie sprawę, że jestem osobą uzależnioną; dużo o uzależnieniach czytałam, nawet chodziłam po kryjomu na pierwsze angielskie mityngi AA. Pewnie gdyby nie reakcja męża, jeszcze by mi chwilę zajęło zanim zaczęłabym trzeźwieć. Wtedy po raz pierwszy przyznałam się przed mężem, że sobie sama nie poradzę i potrzebuje pomocy. Reakcja była natychmiastowa: polskie mityngi, zamknięta terapia w Polsce. Poczułam wielką ulgę i nadzieję na lepsze jutro.

Mąż do dzisiaj mnie bardzo

wspiera i choć nie zawsze jest idealnie, staramy się być dla siebie wyrozumiali i dawać sobie wolną przestrzeń.

Zrozumiałam przede wszystkim to, że ja sama muszę zadbać o siebie. Dla mnie dzisiaj ważny jest Program 12 Kroków – cudowny program zdrowienia, który pokazuje mi, jak mam żyć. Dzięki niemu wiem, że moja dusza cierpiała najbardziej i o nią muszę w pierwszej kolejności zadbać, aby moje życie mogło się zmieniać na lepsze. Nikt nie jest w stanie tego dla mnie zrobić, tylko ja sama w relacji z Bogiem. Jest On dla mnie dzisiaj najlepszym Ojcem i Przyjacielem, który działa dla mnie, ze mną i przeze mnie, kiedy Go tylko zaproszę do swojego życia. On mnie kocha i uczy kochać bezwarunkową miłością.

Dzisiaj mogę szczerze powiedzieć, że jestem radosną i szczęśliwą alkoholiczką. I takie jest moje motto: „Żyj uczciwie i godnie, a wszystko inne wydarzy się według woli Boga”. Każdego dnia uczę się ufać Bogu bezgranicznie.

Dziś twierdzę z całą pewnością: życie jest piękne, o ile sami sobie go nie komplikujemy. Dziś jestem wolnym człowiekiem. Cieszę się każdym dniem. Każdą prostą czynnością. Jediną przeszkodą w zdrowieniu bywają moje chore myśli, ale kiedy dbam o moją duchowość, o kontakt z Bogiem, nic nie jest w stanie mnie zniewolić. Moje przykre doświadczenia z dzieciństwa i moja choroba alkoholowa przerodziły się dzisiaj w moją siłę, dzięki której mogę dzielić się moim doświadczeniem, nieść posłanie innym ludziom, którzy wciąż cierpią.

Otrzymałam łaskę od Pana Boga, za którą jestem Mu niezmiennie wdzięczna.

Monika

To, co się wydarzyło, gdy miałam kilka lat, zatrzymało mnie w miejscu na kilka dziesięcioleci. Wykorzystanie seksualne, którego wtedy doświadczyłam, stanowiło dla mnie tak wielki bagaż, że w żaden sposób nie byłam w stanie ruszyć z nim przez życie, stałam w miejscu, dźwigając go na swoich plecach. W chwilach wyjątkowego bólu zawsze powraca do mnie myśl, że lepiej byłoby dla ofiary, gdyby oprawca – pedofil – zabił i ciało, skoro duszę dziecka już unicestwił!

To szczególne okrucieństwo – zabrać dziecku wolność, niewinność, ufność, nadzieję i skazać na nieustanne męki. Mam teraz dla mojego wewnętrznego dziecka wiele podziwu i wyrozumiałości. Jak to możliwe, że przetrwałam? Żyłam w nieustannym zagrożeniu, strachu i poczuciu winy. Nie miałam poczucia własnej wartości – to było dla mnie zupełnie obce doświadczenie.

Przebrnęłam przez okres dorastania, nie zdając sobie sprawy, jaka to była tortura. Myślałam, że tak mają wszyscy i tak musi być. Młodość nie jest dla mnie miłym wspomnieniem: niepewność, bezbronność, potężne kompleksy, samotność... I ten głęboki wstyd – kojarzyłam go z wyglądem mojego ciała, brakiem ładnych ubrań, ale był to też wstyd związany z tym, kim jestem, jaka jestem, czego mi brakuje (kilka traumatycznych wspomnień z tego okresu towarzyszy mi do dziś).

**PO LATACH TERAPII - MIMO
NAWRACAJĄCEJ DEPRESJI, NERWICY
LĘKOWEJ, CIĘŻKICH KOMPULSJI
I OBSESJI - POTRAFIĘ CIESZYĆ SIĘ
DROBIAZGAMI CODZIENNEGO ŻYCIA,
KAŻDYM SŁONECZNYM DNIEM,
KAŻDĄ DOBRĄ CHWILĄ. JUŻ NIE ŻYJĘ
W CIEMNEJ NISZY.**

W dorosłość weszłam z ogromną potrzebą miłości. Chciałam kochać i być kochaną! Bałam się, że mogę zostać starą panną; że nie znajdę nikogo, kto mnie pokocha i kogo ja będę mogła kochać! Bardzo chciałam mieć dzieci (aby kochać je tak, jak mnie nie kochano, w nich chciałam uratować siebie). A kogo może wybrać sobie na życiowego partnera osoba tak nieodroślą, z tak ogromnym bagażem zranień? Ofiara zawsze znajduje swojego kata. Wyborem rządzi wtedy nieświadoma potężna kompulsja, potrzeba powtórzenia traumatycznego wzorca z dzieciństwa. Bałam się skrzywdzenia, a wyszłam za mąż za mężczyznę, który mnie kolejny raz skrzywdził. Jakieś resztki godności i szacunku, które w sobie sklepałam po dramacie z dzieciństwa, zabrał mi po kilkunastu latach wspólnego życia właśnie mąż. Okazał się sprawcą przemocy i alkoholikiem.

Współzależnienie to straszna choroba. Nawet mi do głowy nie przyszło, że mogłabym się mężowi przeciwstawić, powiedzieć: „dość!”. Zabierał mi więc coraz więcej, a ja nie miałam odwagi nie oddawać. Był to przecież człowiek, który mówił, że mnie kocha! Powtarzał to wielokrotnie. Wierząc w te słowa, wierzyłam i w pozostałe. A on zrzucał na moje barki winę za swoje nieudane życie, złe samopoczucie, brak szczęścia; unieszczęśliwiałam go, „nie potrafiłam

go kochać”. Byłam dla niego niepełnowartościowa. Nie miałam pojęcia, że on pogrąża się w nałogu alkoholowym. Starannie to ukrywał przede mną i przed sobą. Nie wiedziałam, czym jest ta choroba, nie znałam jej objawów, symptomów. Mąż w domu nie pił, nasz barrek wypełniony był po brzegi różnymi alkoholami. Stały nietknięte. Przyczyną jego nieszczęśliwego życia mogłam być tylko ja!

Wracam czasem do moich pamiętnikowych zapisków. Po rozpoczętej terapii od współzależnienia kilka razy czytałam te fragmenty, które dotyczyły okresu najbardziej destrukcyjnego zachowania męża. Moje przemyślenia, spostrzeżenia i wnioski były bardzo wnikliwe i mądre. Szkoda, że nie szły za tym żadne działania. Nie ufałam sobie na tyle, aby wierzyć w to, co podpowiadały mi intuicja i uczucia. Nie robiłam więc nic, by się ratować. Nie miałam się komu zwierzyć. Pomogli mi dopiero lekarze i terapeuci, do których w końcu trafiłam. To, co mówili, miało dla mnie sens, zgadzało się ze wszystkimi moimi przemyśleniami i doświadczeniami. To było wspaniałe uczucie – rozmawiać z kimś, kto cię rozumie, kto potwierdza twoje przypuszczenia. Zostały przede mną OTWARTE DRZWI, skorzystałam więc z tego i WESZŁAM DO ZUPEŁNIE NOWEGO ŚWIATA. Czułam się w nim bezpiecznie. Z ogromnym zaangażowaniem robiłam wszystkie zadania na grupie terapeutycznej. Chłonełam wiedzę jak gąbka. Do tego dochodziło wsparcie innych kobiet z grupy. W końcu nie byłam sama. I gdy mąż po odbytej terapii wrócił do picia, byłam już inną osobą.

Podziwiam siebie za determinację, za wytrwałość, upór, z jakim pracowałam nad sobą. Najpierw to robiłam po to, aby pomóc mężowi przestać pić. Gdy okazało się to dla niego za trudne, skupiłam się na dzieciach. Musiałam oszczędzić im dalszych cierpień i dorastania w alkoholowym domu. Już po kilku miesiącach terapii rozumiałam, dlaczego dorosłe dzieci mają uzasadnione pretensje

Drzwi do nowego świata

do matki, która pozwalała dorastać im z pijącym ojcem.

DZIECI KRZYWDZIĆ NIE WOLNO! Dość szybko ten moralny nakaz pomógł mi postawić granicę mężowi: w domu, w którym mieszkam ja i dzieci, alkoholu i picia alkoholu nie będzie! Jeśli chce nadal pić, musi nas opuścić. Ileż leż kosztowało mnie pogodzenie się z tym, że będę musiała żyć bez niego. Bardzo powoli docierało do mnie, że przecież dam sobie radę. Gdy odkryłam już w sobie wszystkie cechy ofiary i pogodziłam się, że do mnie pasują, nawet nie wiem, kiedy zaczęłam odkry-

wać w sobie odwagę, męstwo i waleczność. Z natury jestem śmiała, uparta i wytrwała. To dzieciństwo narzuciło mi rolę kozła ofiarnego.

Pierwsze trzy lata terapii pamiętam jako orkę na ugorze. Wszystko było jej podporządkowane. Było ciężko i nie czułam się lepiej. Był wysiłek, rozpacz, ból, pesymizm, chaos. Teraz jest zupełnie inaczej. Teraz, mimo nawracającej depresji, nerwicy lękowej, ciężkich kompulsji i obsesji – potrafię cieszyć się drobiazgami codziennego życia, każdym słonecznym dniem, każdą dobrą chwilą. Już nie żyję w ciemnej niszy.

I – co ważne – nie „zbawiam” już moich dzieci. Udać mi się dawac im wolność. To, co robię, robię dla siebie. Ciągłe zaskakuje mnie, jak dużo jest do zrobienia. Im dalej w las, tym więcej drzew! Ciągłe odkrywam niezagospodarowane, opuszczone obszary do zaopiekowania. Stale ciężko pracuję nad sobą. Największa nagrodą za ten wysiłek jest SAMOŚWIADOMOŚĆ!

Pozdrawiam wszystkie skrzywdzone dzieci. Trzymam za Was kciuki!

Weronika



Fot. Bartek Pulcyn

Doceniam każdy gest dobroci

**ZOSTALIŚMY STWORZENI NA OBRAZ BOGA, KTÓRY
JEST MIŁOŚCIĄ. BARDZO CHCĘ WIERZYĆ, ŻE MY TEŻ
NIĄ JESTEŚMY, TYLKO O TYM ZAPOMINAMY.**

B Trzeźwymi
Bądźcie

za to pełną odpowiedzialność. Jestem narażana zarówno na przykrości, jak i na różne pokusy... Niekiedy trudno mi się w tym odnaleźć – nie mam pewności, gdzie kończy się miłość i wpisane w nią cierpienie, a kiedy zaczyna się zniewaga, manipulacja, czy egoizm drugiej osoby. No właśnie... Wiele razy słyszałam, że egoizm to nasza wrodzona cecha i widząc, jak wielu ludzi wokół mnie zachowuje się egoistycznie, zaczynam w to wierzyć. Po chwili przychodzi jednak myśl, że przecież zostaliśmy stworzeni na obraz Boga, a On nie ma nic wspólnego z egoizmem. Bóg jest miłością. Bardzo chcę wierzyć, że my też nią jesteśmy tylko o tym zapominamy. I wtedy stajemy się coraz bardziej zachowawczy, skryci, niepewni, nieufni.

W swojej pracy mam styczność z dziećmi. Z pewnością nie raz doświadczyliście lub byliście świadkami jak kilkuletnie dziecko przytula lub łapie za rękę obcą osobę. Byłam w takiej sytuacji wielokrotnie i zawsze mnie to zadziwiało – przecież jestem dla tego dziecka kimś obcym, a ono nie obawia się okazywania mi sympatii. Nie ma też wtedy w głowie scenariusza, który kończy się rozczarowaniem lub zranieniem. Jest w tym dziecku dobro i ono w takich momentach też tylko je w nas widzi. A ja czasem się zastanawiam, czy mogę przytulić bliską mi osobę, bo może wybrałam nieodpowiedni moment lub może ona po prostu sobie tego nie życzy.

Ileż możemy się od dzieci nauczyć – otwartości, odwagi, spontaniczności. To ogromny skarb, dar, który my, dorośli, często im odbieramy. Ile razy jako dziecko słyszałeś/słyszałaś: „Zachowuj się...”? Pojawiał się wtedy lęk, stres, a przecież tylko śmiałaś się do rozpuku, np. sprząając z tatą podwórko. Często sobie nawzajem szkodzimy – zabijamy dobro w nas, kawałek po kawałku, natrętnymi, kąśliwymi uwagami czy odrzuceniem. Aż w końcu dobro staje się nam obce i mimo że czasem nadal je czynimy, boimy się o tym mówić, jakby czynienie dobra było powodem do wstydu.

Kilka miesięcy temu byłam na Mszy, po której odbywał się koncert zespołu muzycznego. Młodzi mężczyźni grali i śpiewali przepięk-

**JEŚLI CHCESZ
POWIEDZIEĆ KOMUŚ
COŚ MIŁEGO – ZRÓB
TO. ZAJMIE CI TO KILKA
SEKUND, A W NIM MOŻE
ZOSTAĆ NA CAŁE ŻYCIE.**

nie, a zwłaszcza jeden z nich. Gdy usłyszałam jego głos, oczy zaszyły mi łzami. Byłam totalnie poruszona barwą jego głosu, interpretacją i dojrzałością, którą słysząc było w każdej wyśpiewanej nucie, w każdym słowie. Przypomniałam sobie wtedy pewną maksymę: „Jeśli chcesz powiedzieć komuś coś miłego – zrób to. Zajmie ci to kilka sekund, a w nim może zostać na całe życie”. Po koncercie podeszłam do muzyka, aby powiedzieć, co myślę, o jego śpiewie – przekazałam mu słowa podziwu. Gdy podchodziłam do niego, serce biło mi jak szalone, a w głowie pojawiła się myśl, że może jednak nie powinnam mu tego mówić i nie ośmieszać się. Nie ośmieszać się? Chyba wszystkie mechanizmy obronne uruchomiły się we mnie, zupełnie jakby za chwilę miała wydarzyć się tragedia. Jednak się nie poddałam, podeszłam i w kilku słowach wyraziłam uznanie artyście. Wtedy zobaczyłam w jego oczach zakłopotanie. Mój komplement go onieśmielał. Ta sytuacja była stresująca dla nas obojga, choć nie powinna; przecież gdy jedna osoba robi coś wspaniałego, to druga to docenia. Ta sytuacja była jedną z wielu, kiedy uświadomiłam sobie, jak trudno jest ludziom – zwłaszcza zranionym w dzieciństwie – wyrażać dobroć, życzliwość, uprzejmość. Często towarzyszy nam niepewność, a przecież wszelkie słowa akceptacji, podziwu, uznania – powinny być motorem zapalnym do pielęgnowania i czynienia dobra we wszystkich jego przejawach.

Staram się więc – mimo mojej nieśmiałości – kierować się tym, co dyktuje mi serce. Coraz odważniej wyrażam swój zachwyt nad dobrem i pięknem w innych ludziach. I doceniam też każdy gest dobroci wobec mnie.

Aneta

Koncentrujmy się na tym, co jest dobre w nas i w drugim człowieku

Z ARTUREM JANUSEM ROZMAWIA BR. ADAM MICHALSKI

Z tego, co wiem, jesteś człowiekiem zaangażowanym w sprawy trzeźwości. Powiesz, co robisz?

Od kilkunastu lat staram się oddawać to, co dostałem i nieść posłanie tym, którzy jeszcze cierpią, czyli wdrażać w życie 12 Kroków. Ludzie, którzy stanęli na mojej drodze, powtarzali mi, że muszę oddać to, co dostałem, dzielić się tym z drugim człowiekiem, bo jeśli tego nie zrobię – to „wyschnie (umrze) we mnie to, co dostałem”.

Przez ostatnie lata organizuję w Warszawie przy ul. Chełmskiej 21a „Warsztat-Studiowanie 12 Kroków”. Spotykamy się w grupach i pracujemy na programie przez cztery miesiące. Spotkania te odbywają się na wiosnę i jesienią. Od czterech lat organizuję, również w stolicy (zawsze w listopadzie), „Ogólnowarszawskie Spotkanie Wspólnot Pracujących na Programie 12 Kroków”. Spotkanie jest otwarte; zapraszamy na nie całe rodziny. Każda Wspólnota – jest ich już 16 – która bierze udział w spotkaniu, ma 20 minut na przedstawienie, na czym dane uzależnienie – np. od hazardu czy internetu czy inna dysfunkcja – polega i gdzie szukać pomocy, aby się z niego wyzwolić. Spotkania te cieszą się ogromnym powodzeniem; co roku dołączają nowe Wspólnoty i uczestniczy w nich coraz więcej osób. Organizuję też spotkania dotyczące 12 Tradycji, bo nie wiem, czy wiesz, że Program 12 Kroków jest programem WOLNOŚCI, a 12 Tradycji stoi na straży tej WOLNOŚCI. Ponadto, w Ośrodku Apostolstwa Trzeźwości organizuję spotkanie na temat choroby alkoholowej; jako choroby ciała, umysłu i duszy (prowadzi je m.in. Felek i tak zwana św. Teresa). W OAT organizuję również Dni Skupienia i „Wieczór Wspomnień o Ojcu Benignusie Sosnowskim”. A ostatnio brałem udział w Sejmie w dyskusji nad zmianą ustawy z dnia 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.

Powiedziałeś na początku, że chcesz oddać to, co dostałeś. A dużo dostałeś?

Wiem, żeby coś dać, trzeba to mieć. Myślę, że bardzo dużo dostałem i dziś jestem bardzo wdzięczny Bogu, że postawił na mojej drodze ludzi, od których mogłem czerpać. Kiedyś tego nie rozumiałem – że „przyszedłem na ten świat, aby żyć dla drugiego człowieka i służyć mu”. Dziś już jestem tego pewien! Oczywiście, potrzebna była moja gotowość i otwartość, żeby poprosić o pomoc, gdy uznałem, że są ogromne obszary w moim życiu, wobec których jestem bezsilny... Przez wszystkie warsztaty i spotkania, które teraz prowadzę i organizuję,

sam przeszedłem jako ich uczestnik. Ukończyłem też trzyletni, indywidualny i pogłębiony program rozwoju osobistego. Myślę, że ogromną rolę w odkłamywaniu mojego życia odegrały wspólnoty samopomocowe i Program 12 Kroków, ale to wszystko dzięki łasce Boga i św. Faustynie, która jest moją orędowniczką.

Można powiedzieć, że inni uchronili dobro w Tobie?

Myślę, że ja uchroniłem je przy pomocy innych.

Chcesz powiedzieć, że „nikt nas nie zbawi bez nas”?

Jezus jest naszym zbawicielem i On już nas zbawił, ale On szanuje naszą wolną wolę. Pisze św. Augustyn: „Bóg uczynił cię bez ciebie. Bo przecież nie wyraziłeś przyzwolenia Bogu, który cię stworzył. Jak mogłeś to uczynić, skoro nie istniałeś wtedy? Tak więc uczynił cię bez ciebie, jednak nie usprawiedliwi cię bez ciebie. Uczynił cię bez twojej wiedzy, jednak nie usprawiedliwi cię bez twojej ochotnej zgody”. Zbawieniem jest przyjęcie Bożej MIŁOŚCI, przyłgnięcie do Miłosierdnego Serca Jezusa. I przyjmując zbawienie, stajemy się sprawcami, ale to Bóg sprawia, że działamy zgodnie z Jego wolą. Wspominałem wyżej o św. Faustynie, bo w moim przypadku Bóg działa



Fot. Agnieszka Olek

przez tę świętą i przez ludzi, których stale stawia na mojej drodze.

Podsumowując, moje zbawienie zależy od Pana Boga, ale i ode mnie samego. „Od nas zależy, czy chcemy przyjąć łaskę Bożą, czy nie; czy chcemy z nią współpracować, czy też ją zmarnujemy” (Dz 1107).

Pytam o dobro w Tobie, o dobro w człowieku, bo taki jest temat tego numeru TB. Zawsze czułeś, że Bóg patrzy na Ciebie jak na człowieka dobrego?

Bóg... Bóg nie zawsze był dla mnie samą Miłością, dobrym Ojcem. Ponieważ z nim wiązałem

obraz mojego biologicznego ojca, rodziców. Dlatego kiedyś się Go bałem, modliłem się do Niego ze strachu, chodziłem do Kościoła z obowiązku, nie z potrzeby relacji z Bogiem. Moja z Nim relacja ewoluowała. Dziś wiem, że mój Stwórca mnie kocha takim, jakim jestem; mimo mojego grzechu, błędu, wyborów niezgodnych z przykazaniami. Wiem, że mnie po prostu kocha bezwarunkowo i pragnie mojego szczęścia. I dziś w tej relacji czuję się bezpiecznie, czuję się akceptowany.

**KIEDY OGŁASZAMY SWOJĄ BEZSILNOŚĆ
I ZACZYNAMY ODKŁAMYWAĆ SWOJE ŻYCIE,
PRACOWAĆ NAD SOBĄ WE WSPÓŁPRACY
Z BOGIEM - DOKOPIJEMY SIĘ DO OGROMNYCH
POKŁADÓW DOBRA, KTÓRE JEST W NAS.**



Fot. Agnieszka Olek

Drażę temat, bo zastanawiam się, jak to jest z Twojej perspektywy - człowieka „ocalonego”. Kto ma moc ocalić dobro w nas?

Podam ci przykład z mojego życia. Jestem z rozbitej rodziny. W okresie dojrzewania obarczałem mamę winą za moją złą sytuację, za to, że jestem nieszczęśliwy itp. A później tak się zdarzyło w moim dorosłym życiu, że od 14 lat sam wychowuję już dorosłego syna. Dlaczego o tym mówię? Dlatego, że już wiem, że Bóg przygotowywał mnie do tego zadania w mojej rodzinie. Będąc wychowywany tylko przez mamę, nauczyłem się wszystkiego, co było niezbędne do prowadzenia domu i wychowania syna. Dziś jestem wdzięczny Bogu i mamie za ten czas trudnych rodzinnych doświadczeń. Dostałem w tym okresie dużo dobra i miłości, które mogłem przekazać mojemu synowi.

Żeby coś dać, trzeba to mieć... Żeby być odrodzonym do życia, trzeba najpierw obumrzeć. Wszystkie moje traumatyczne przeżycia, moje porażki i upokorzenia, moje dna - są dziś moim największym skarbem. Nie wyczytałem o życiowych doświadczeniach, które mnie ukształtowały, w książkach. Ja naprawdę je przeżyłem. Mogę dziś śmiało powiedzieć: Błogosławione moje doświadczenia, porażki, bo

dziś potrafię zamieniać je na dobro. Teraz czerpię z nich siłę i moc. To wszystko, co dzieje się w moim życiu, jest wyrazem nieskończonej miłości Boga wobec mnie. Jezus nie tylko mówił, że kocha mnie i może oddać za mnie życie, ale On naprawdę oddał za mnie życie. I mało tego, On codziennie oddaje za mnie życie. Ufam Mu... Codziennie powtarzam: JEZU, UFAM TOBIE.

**MOGĘ DZIŚ ŚMIAŁO
POWIEDZIEĆ: BŁOGOSŁAWIONE
MOJE PORĄŻKI, BO DZIŚ
POTRAFIĘ ZAMIANIAĆ JE NA
DOBRO. TERAZ CZERPIĘ Z NICH
SIŁĘ I MOC. WSZYSTKO, CO
DZIŚ DZIEJE SIĘ W MOIM ŻYCIU,
JEST WYRAZEM NIESKOŃCZONEJ
MIŁOŚCI BOGA WOBEC MNIE.**

Czy można ocalić dobro w innym człowieku bez jego udziału?

Myślę, że w każdym człowieku jest tęsknota za dobrem. Bycie dobrym to codzienna praca nad sobą. Walka z pokusami i negatywnymi cechami i codzienna przeciwstawianie się złu, które jest trampoliną do czynienia dobra. Jeżeli do dobra dodamy Miłość do Boga i drugiego człowieka, i z tym do niego pójdziemy, to myślę, że jest duża szansa na ocalenie dobra w nim.

Wartość, dobro... To nam się przydarza, czy mamy to w zestawie?

Wszyscy rodzimy się dobrzy, ale niekiedy zatracamy dobro przez różne życiowe sytuacje. I dopuszczamy do siebie zło, które, jak już wspominałem, jest trampoliną do dobra. Upadamy w życiu i się podnosimy, ale kiedy ogłaszamy swoją bezsilność i zaczynamy działać, odkłamywać swoje życie, pracować nad sobą we współpracy z Bogiem, dokopujemy się do ogromnych pokładów dobra, które jest w nas. Zobacz, co się dzieje z osobami uzależnionymi i ich rodzinami, które ogłaszają bezsilność i zaczynają zdrowienie we wspólnotach, wchodzą na Program 12 Kroków i wracają do Boga? To jest imponujące.

Jako Gość numeru może masz jakieś przesłanie dla naszych Czytelników?

Najpierw - dziękuję tobie, Adamie, za zaproszenie i obdarzenie mnie zaufaniem. Co do przesłania, to warto być dobrym, opłaca się być dobrym. Trzeba koncentrować się nad tym, co dobre w nas, nad tym, co dobre w drugim człowieku. Myślę, że należy być wdzięcznym Bogu za wszystko; człowiek wdzięczny to człowiek szczęśliwy. Nie trzeba bać się porażek, uciekać od nich, bo dzięki nim możemy zmieniać swoje życie na lepsze. Każdy moment, kiedy doświadczamy własnej słabości, jest tym momentem, kiedy Pan Bóg mówi, że właśnie zleca nam wielką misję. Pozwolisz, że zakończę tym, co Jezus powiedział do św. Faustyny: „Nie za pomyślny wynik nagradzam, ale za cierpliwość i trud dla mnie podjęty” (Dz. 86).

Z Arturem Janusem rozmawiał br. Adam Michalski

W dzisiejszym świecie często mówi się o ochronie. Wprowadzane są ustawy i regulacje o ochronie nieletnich, ochronie danych osobowych, ochronie zagrożonych gatunków czy środowiska naturalnego. Ta szczególna potrzeba często wynika z rosnącej wrażliwości na różne zagrożenia, ale chyba także z naturalnej potrzeby ochrony czegoś, co uznajemy za wartość. Jest to zjawisko pocieszające i dające dużo nadziei.

Zastanawiające jest, iż przez całe wieki niewiele pisało się o potrzebie ochrony przytoczonych dóbr, a człowiek pomimo różnych zawirowań i burz przetrwał. Dlaczego właśnie dziś mówi się i pisze aż tyle, że należy chronić dobro? Czyżby godność osoby jest bardziej zagrożona niż kiedyś?

Zastanawiając się nad tymi pytaniami, pomyślałem, że istotnie żyjemy dziś w bardzo newralgicznym momencie dziejów. Mamy bowiem w Europie i świecie do czynienia ze zjawiskiem masowych migracji, przesiedleń i wymiany kultur, których skala jest niespotykana. Doświadczenie historii, która jest nauczycielką życia, pokazuje, że takie chwile decydowały na całe stulecia o losie państw i narodów. Doniosłość tego zjawiska dla cywilizacji możemy zaobserwować chociażby na przykładzie zajęcia przez muzułmanów Aleksandrii, słynącej z największej w starożytności biblioteki, która gromadziła około 700 tys. dzieł autorów starożytnych od III wieku p.n.e. do IV wieku n.e. Historia przekazuje opowiadanie o kalifie Umarze ibn al-Chattabie, który w 641 roku wydał następujący rozkaz swojemu wodzowi Amrowi Ibn al-Asowi: „Jeśli te książki mówią to, co jest w Koranie, są bezużyteczne. Jeśli odnoszą się one do czegoś innego, są one szkodliwe. Dlatego też w pierwszym i drugim przypadku muszą spłonąć”. Możemy wyobrazić sobie, jaką stratą dla ludzkości i kultury było spalenie tak imponującej biblioteki.

Możemy tylko wyobrazić sobie, jak wyglądałaby Europa, gdyby Bitwa Warszawska, słusz-



nie nazywana cudem nad Wisłą, nie zatrzymała komunistycznej rewolucji, która miała zalać cały Stary Kontynent i wprowadzić nowy porządek. Na marginesie warto dodać, że tworzące się po rozbiorach państwo polskie było praktycznie osamotnione w walce z bolszewikami. Na tydzień przed bitwą francuski dziennik „Humnité” oświadczył: „Ani jednego człowieka, ani pół centyma, nic dla kapitalistycznej Polski”, a Lord Vincent d’Abernon, członek brytyjskiej Misji Wojskowej, zanotował w swoim dzienniku: „Utrzymuje się ogólne przekonanie, że Warszawy bronić się nie będzie, ponieważ obronić jej nie można”. Wskutek namowy Brytyjczyków także Austria, Belgia i Niemcy odmówiły Polsce pomocy. Michaił

Tuchaczewski wraz z Moskiewską Radą Komisarzy Ludowych zagrzewał do walki osiemset tysięczną armię słowami: „Ponad martwym ciałem Białej Polski jaśnieje droga ku ogólnoświatowej poźodze. Na naszych bagnach poniesiemy szczęście i pokój ludzkości pełnej mokołu!”. Nie wszyscy wiedzą, że już wcześniej, w czerwcu 1918 roku, z pomysłu Lenina i Trockiego powstały w Rosji obozy koncentracyjne.

Możemy myśleć, że przytoczone przykłady opisują przeszłość, która nie powróci. Jednak kiedy patrzymy, co dzisiaj się dzieje w kulturze, to nie trudno zauważyć, że duchowi spadkobiercy rewolucji październikowej ze wzmożoną siłą próbują narzucić kłamliwą ideologię *gender*, czy homoseksualną,

jako normę i pod hasłami edukacji seksualnej w szkołach łamać sumienia dzieci, przeprowadzając w ten sposób deprawację całego młodego pokolenia. Trudno jednak uwierzyć, że myślące społeczeństwo jest zupełnie bezkrytyczne i przyjmuje bezmyślnie zbrodniczą cywilizację śmierci tylko dlatego, że jest wprowadzana pod hasłami wolności, tolerancji i braterstwa.

Często w mediach spotykamy się z psychicznym linczem na osobach o poglądach różnych od promowanych w mediach. Niestety, często osoba, która nie zgadza się z globalnymi tendencjami czy modami, zostaje przez współczesnych demagogów medialnych lub kolegów w pracy obdarowana rolą kozła ofiarnego. Jakimś absurdem współczesności jest fakt, że ta rola przypada często niewinnym grupom społecznym lub nawet osobom, na których życiorysie pełnym heroizmu i nieposzlakowanej historii trudno dopatrzeć się jakiegokolwiek skazy. Oskarżenia pod adresem bohaterów świadczą oczywiście o szczególnej nienawiści do wartości, które te osoby reprezentują albo o niezrównoważeniu psychicznym jej twórców. Te przykłady pokazują, jak wielka bitwa toczy się współcześnie na polu kultury. Jest to, jak powiedział Jan Paweł II, wojna dwóch cywilizacji: cywilizacji śmierci (opartej na kłamstwie) z cywilizacją życia (opartą na prawdzie).

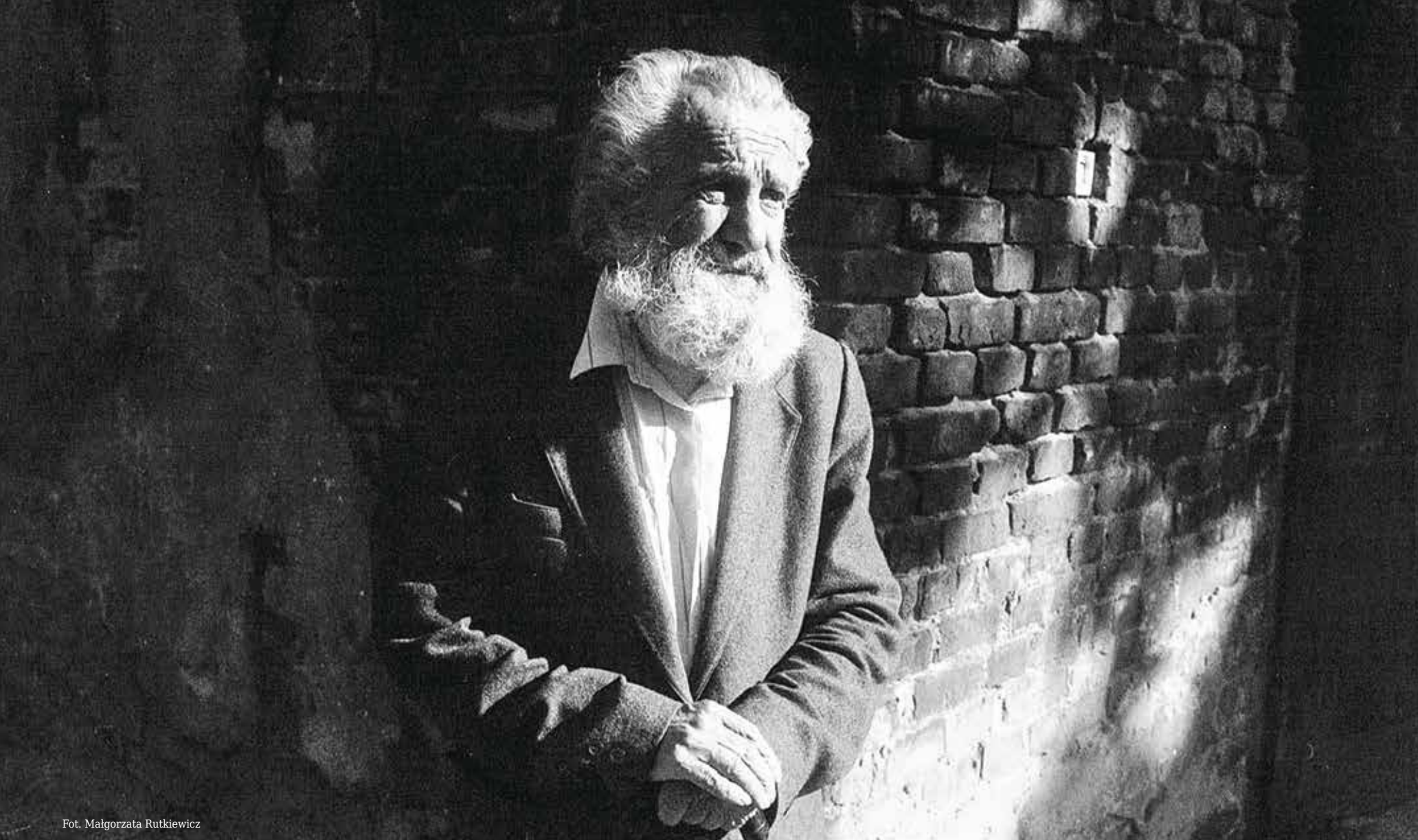
Takie postawienie tematu w naturalny sposób budzi zrozumienie i troskę, która jest przejawem wrażliwości i poczucia odpowiedzialności wobec istotnej rzeczywistości. Jednak uważnemu czytelnikowi nasuwają się pewne pytania: Co to za dobro, które ma być chronione? Przed kim i dlaczego mamy chronić dobro, o którym jest mowa?

Czym jest dobro i godność osoby ludzkiej?

W ogólnym sensie dobro oznacza wszystko, co jest wartościowe, pożyteczne dla osiągnięcia wyznaczonego celu. W sensie moralnym dobrem jest działanie zgodnie z normą. Czym jest dobro dla człowieka? Można powie-

Br. Jarosław Kubera OFMCap

Chciani i kochani przez Boga



Fot. Małgorzata Rutkiewicz

dzie, że jest ono tym wszystkim, co służy harmonijnemu rozwojowi osoby ludzkiej we wszystkich jego wymiarach: fizycznym, psychicznym, moralnym i duchowym. Stare katechizmy określają dobro, do którego zmierza człowiek, odpowiadając na pytanie: po co żyjemy? Odpowiedź brzmi: „Abyśmy mogli Boga poznać, pokochać, służyć Mu i chwalić Go na wieki”.

Jako chrześcijanie reprezentujemy pogląd, w którym pojęcie dobra rozumiemy w odniesieniu do Boga. To Bóg, stwarzając świat, a w nim człowieka, wszystko uczynił dobrym. Karol Wojtyła w „Elementarzu etycznym” przekonuje, że jesteśmy wezwani do wyboru obiektywnego dobra, które oznacza przede wszystkim wartości duchowe, wyższe od materialnych.

Przeciwnie do chrześcijańskich wartości prezentował chociażby Fryderyk Nietzsche. Uważał on, że to wszystko, co uważamy za wartość, jest względne i subiektywne, zwłaszcza wartości moralne. Nie ma moralności obiektywnej, powszechnie obowiązującej; każdy ma taką, jaka mu dla jego celów życiowych jest potrzebna i jaka odpowiada jego uczuciom. Na bazie tego poglądu wyrosły: faszyzm, socjalizm i komunizm. Ideologie te uznały, że to, co w danym czasie przyjmujemy za dobre lub złe, wynika z moralności grupy społecznej, której jesteśmy członkami, a moralność jest produktem struktury i stosunków społecznych występujących w danym momencie. Historia pokazała, jak straszne i zgubne były skutki wiary w ideologie oparte na relatywistycznym spojrzeniu na dobro. Zrodziły one największe w dziejach ludobójcze totalitaryzmy.

Bardzo ciekawym spostrzeżeniem dzieli się z nami papież Benedykt XVI w ostatnio opublikowanym „Liście o przyczynach kryzysu w Kościele”. Zauważa on, że zagrożonym we współczesnym świecie dobrem, które należy chronić z największą pieczołowitością i troską, także prawnie, jest wiara. Rzeczywiście wiara jest dobrem, które musimy chronić w sobie i w naszych dzieciach. Czasem potrzebna jest do tego ogromna odwaga, gdyż nie brakuje ludzi cynicznych i zdeprawowanych, którzy niejednokrotnie chcą odebrać innym to, co sami stracili. Myślę, że warto zapytać siebie, czy jako człowiek wierzący nie stosuję strategii uległości lub ucieczki wobec etatowych peniacy, którzy kłamstwem, krzykiem lub inną formą przemocy próbują zepchnąć na margines moje chrześcijańskie wartości i przekonania.

Drugie pojęcie, nad którym się pochylamy, to godność osoby ludzkiej. Określenie to oznacza szczególną wartość człowieka, która odróżnia go od wszystkich innych stworzeń. Konstytutywnym komponentem ludzkiej godności jest fakt, że osoba ludzka posiada nienaruszalną wartość samą w sobie i nie może być środkiem do osiągnięcia jakiegokolwiek celu. W praktyce oznacza to, że człowiek nie może być traktowany przedmiotowo. Należy mu się szacunek i afirmacja; niezależnie od rasy, religii, wykształcenia, klasy, stanu posiadania, wieku czy poziomu moralności. Godność osobowa wynika, podobnie jak naturalne dobro, z faktu bycia stworzeniem CHCIAANYM I KOCHANYM PRZEZ BOGA – który jest źródłem życia – i powołania do życia we wspólnocie z Nim.

Co to znaczy chronić godność człowieka? To znaczy, że nikt nie może pozbawiać osoby ludzkiej prawa do życia od poczęcia do naturalnej śmierci oraz prawa do decydowania o sobie. Ludzkiej godności człowiek nie traci z powodu stanu zdrowia, podejmowanych czynów czy przekonań. Ochrona godności człowieka – to szacunek dla jego osobowej wartości jako wartości samej w sobie, a nie jako instrumentu, którego się używa, manipulując nim i stosując wobec niego przemoc.

Nasuwa się wobec tego kolejne pytanie: Przed kim mamy ochraniać godność osoby ludzkiej? Odpowiadając na to pytanie, dochodzimy do wniosku, że największym zagrożeniem dla dobra i godności ludzkiej bywa sam człowiek. Nie jest zagrożeniem Bóg, który dał nam życie i nas zbawił od zła. Zatem, my sami bywamy dla siebie największym zagrożeniem. I nie musimy szukać przykładu w przywódcach totalitaryzmów czy psychopatycznych zabójcach.

Czy nie jest prawdą, że bardzo łatwo odmawiamy wartości i godności samym sobie, kiedy coś nam się nie uda lub zrobimy coś złego? Co o sobie wówczas myślimy? Czy nasza głowa nie jest pełna samopogardy w komunikatach typu: „ale jestem beznadziejny, jaki ja jestem głupi! Co ze mnie za dureń?!”. Myślę, że znamy takie nienawistne komunikaty, którymi samych siebie niszczymy, odbierając sobie godności i wartość. Często te myśli jak wirus zdomowiają się w naszych umysłach i stają się częścią nas, poniżając nas przy każdej porażce.

Co mamy zatem czynić?

Drogi czytelniku, jeśli widzisz w sobie wspomniane schematy myślenia, przyjmij do wiadomości, że być może znalazły się one w twojej głowie, bo zostały usłyszane od rodziców czy kolegów,

a są kłamstwem, którym posługuje się demon, by cię trzymać w niewoli lęku. Usłysz dziś, że to nie prawda! Nie jesteś zły! Nie jesteś beznadziejny! Nie jesteś głupi! Jesteś dobry! Jesteś wartościową osobą, jak mówi św. Paweł: „arcydziełem Boga” (Ef 2,10), poematem, który On pisze! Jesteś koroną stworzenia!

To jest prawda o tobie: jesteś chciany i kochany przez Boga. Nie istniałbyś, gdyby On ciebie nie chciał. I nie jesteś w stanie nic zrobić, aby On zaczął cię kochać mniej. Kocha cię zawsze jak swoje dziecko. I nie zmieni tego nikt i nic.

To jest prawda, która wyzwala. Prawda, która mówi o naszej godności, o tym, że dla nas i dla naszego zbawienia Ojciec jest gotów posłać Syna na śmierć, „abyśmy mogli żyć, abyśmy mieli życie w obfitości”. I jeśli chcesz znać swą wartość i cenę, jakiej jesteś wart, spojrzysz na krzyż; zobacz, ile Bóg jest gotów zapłacić za ciebie. Tylko dlatego, że chce, abyś wiedział, jak bardzo cię kocha. To jest prawda, która jest fundamentem naszej godności. I ta prawda jest gwarantem, że człowiek ją ocali. Ocalając ją w sobie, nabywamy nowe serce, nową wrażliwość i nową mentalność, aby pomóc bliźniemu w jej ocaleniu.

Oczywiście, w przypadku bliźniego może nam grozić mentalność Starego Testamentu, według której, aby pozbyć się zła i grzechu – należy pozbyć się grzesznika. Widzimy jednak w Ewangelii, że Jezus Chrystus nie jest zwolennikiem takiego reagowania na zło świata. On przekonuje nas, że dobro jest silniejsze od zła i ma moc zwyciężyć także w człowieku.



Br. Jarosław Kubera OFMCap
teolog i pedagog



Fot. Pixabay

Br. Jarosław Kubera OFMCap

Godność Maryi

Pan Bóg, stwarzając człowieka, uczynił go zlepkiem przeciwieństw. Dał mu ciało, które pod względem chemicznym nie różni się niczym od garstki ziemi i obdarował tchnieniem życia, pulsującym w nim w rytm oddechu (Rdz 2,7).

Nasza ludzka cielesność jakoś łączy nas ze światem zwierząt, a jednocześnie cielnosc ta posiada taki poziom samoświadomości, którego żadne inne stworzenie nie ma i prawdopodobnie nigdy mieć nie będzie. Mało tego, wszystkie stworzenia żyją w zgodzie ze swoją naturą i w za-

den sposób jej nie mogą „przekroczyć”, a tymczasem, chociaż możemy mówić o naturze ludzkiej, to jednak każdy z nas marzy o doskonałości, która w swej istocie jest tęsknotą za życiem zgodnym z naturą samego Boga, a nie tylko człowieka.

Rozważania na temat wskazanych wyżej przeciwieństw możemy poprowadzić jeszcze dalej, ponieważ dotyczą one coraz głębszych obszarów ludzkiego życia. Deklarujemy miłość, wierność, odwagę, zaangażowanie w ważne sprawy społeczne, a tymczasem nie potrafimy naszych deklaracji w pełni zrealizować. Czynimy zło osobom, które kochamy, zdradzamy te, które nas kochają, tchórzymy, gdy tylko napotykamy na jakieś poważniejsze trudności lub gdy spodziewamy się jakichś większych strat. Zdumiewamy się, odkrywając, często w bolesnych okolicznościach, że potrafia pomieścić się w każdym z nas – i niejako niezależnie funkcjonować – pragnienie dobra i równocześnie czynienie zła, odpowiedzialność za życie i lekceważenie go, mądrość i głupota.

Są jednak i takie przeciwieństwa, które warto próbować w sobie połączyć, ponieważ stanowią one o podobieństwie do objawiającego się na kartach Biblii Boga. Co prawda tylko Pan Bóg potrafi w pełni połączyć w sobie samym tak odległe od siebie rzeczywistości, jak: sprawiedliwość i miłosierdzie, potęga nierównająca się z niczym i łagodność, wszechwiedza i wyrozumiała czułość.

Bóg jednak do tej trudnej sztuki zaprasza również nas – swoje dzieci. Może właśnie na tym, w jakiej mierze, polega świętość, aby próbować łączyć w sobie takie wartości, które wydają się sobie przeciwne; aby próbować stawiać się człowiekiem odważnym i jednocześnie roztropnym, silnym i łagodnym, wytrwałym i czułym, uduchowionym i twardo stąpającym po ziemi realistą. Wymaga to gotowości do rozeznawania, aby wybrać taką postawę i zarazem takie działanie, które będą adekwatne do sytuacji, jaką przynosi życie.

W tych rozważaniach o łączeniu przeciwieństw przychodzi moment na zaprezentowanie tematu, który będziemy próbowali rozwinąć w naszych duchowych dociekaniach. Stanowi on istotę najbardziej podstawowego, fundamentalnego i pierwotnego dylematu, jaki każdy z nas w sobie nosi. Jest to prawdopodobnie rozzdzielający najgłębszy z możliwych, bo istniejący pomiędzy pragnieniem życia a nieuchronnością śmierci.

Zachariasz i Elżbieta

Św. Łukasz w dwóch pierwszych rozdziałach swojej Ewangelii zastosował ciekawą strategię literacką. W całej serii dyptyków zestawiał ze sobą w wyraźnym kontraście okoliczności przyjścia na świat Jana Chrzciciela oraz wcielenia Syna Bożego. Zwiastowanie Zachariaszowi odpowiada w tym zestawieniu zwiastowaniu Maryi, hymn *Magnificat* odpowiada hymnowi *Benedictus*, natomiast opowiadanie o narodzeniu Jana Chrzciciela odpowiada w tym układzie opowiadaniu o narodzeniu Jezusa. W ten sposób św. Łukasz chciał zapewne wyeksponować wyjątkowość Maryi i cudowne poczęcie jej Syna za sprawą Ducha Świętego, wykorzystując osobę Jana Chrzciciela jako poprzednika Syna Bożego, który został poczęty przez borykających się ze swoją niepłodnością rodziców.

Zachariasz i Elżbieta zostali tak przedstawieni przez ewangelistę, aby w spontaniczny sposób kojarzyli się Abrahamem i Sarą. Starość, bezpłodność, widmo bezpotomnej śmierci czy wręcz całkowitego unicestwienia, a także obietnica cudownego poczęcia syna i radość narodzin, bezsprzecznie łączą te dwa biblijne opowiadania (Rdz 11-21). Zatem historia Zachariasza, Elżbiety i ich syna, chociaż objawia cudowną interwencję Pana Boga w ich życie, wpisuje się w standardy Starego Testamentu. Zauważyć można tutaj również inne biblijne aluzje, np. do historii narodzin Samsona (Sdz 13,4-25) czy Samuela (1Sm 1,9-18), a Elżbieta, podobnie jak Rachela, żona patriarchy Jakuba, czy Anna, matka Samuela, Panu Bogu przypisuje przemianę przekleństwa bezpłodności w błogosławieństwo macierzyństwa.

Zwiastowanie i nawiedzenie

Wydarzenia związane z Zachariaszem i Elżbietą przygotowują czytelników do właściwego odczytania historii Maryi, ponieważ oba wątki zostały przez św. Łukasza zestawione w wyraźnym kontraście. Archanioł przychodzi tym razem nie do mężczyzny, ale do kobiety, nie do kapłana, ale do dziewczycy. Zachariasz w odpowiedzi na zwiastowanie Gabriela mówi o niepłodności i starości swojej żony, natomiast Maryja o swoim dziewictwie, on odpowiada niewiarą, a młodzica dziewczyna z Nazaretu całkowitym zaufaniem. W dalszej części opowiadania, archanioł Gabriel, w wypowiedzi nawiązującej do błogosławionego stanu Elżbiety, łączy ze sobą scenę zwiastowania Maryi z nawiedzeniem i jakby podsumowuje obie historie stwierdzeniem, że dla Boga nie ma nic niemożliwego. Według ludzkich standardów, żadna z tych kobiet nie kwalifikuje się na matkę, a tymczasem obie spodziewają się dziecka. Macierzyństwo Elżbiety dla wszystkich jej przyjaciół i krewnych jest znakiem wielkiej łaski Boga, a macierzyństwo Maryi może być postrzegane przez środowisko, w którym żyła, jako znak utraty honoru, znak hańby.

W scenie nawiedzenia nie są obecni ani aniołowie, ani mężowie, ani żadne inne osoby, są tylko Maryja i Elżbieta oraz ukryci w ich ciałach synowie. Jedynie te dwie kobiety, które ze wszystkich ludzi na całej ziemi potrafią siebie nawzajem zrozumieć. Cudowne interwencje Boga, jakich doświadczyły, zbliżyły ich do siebie tak bardzo, że nie mogły pozostawać w oddaleniu. Maryja inicjuje spotkanie, a podejmując podróż w góry do swojej krew-

nej Elżbiety, zapewne spełnia ogromną potrzebę spotkania tak bliskiej jej duchowo osoby w okolicznościach życiowo bardzo dla niej trudnych i niejednoznacznych.

Od momentu zwiastowania w tej młodziutkiej dziewczynie z pewnością zamieszkało Nowe Życie – Syn Boży, a wraz z nim wielka radość, ale obok niej również lęk przed własną śmiercią i śmiercią Dziecka noszonego przez nią pod sercem. Wdzięczność z powodu obdarowania jej przez Pana Boga tak wielkim zaufaniem zapewne mieszała się w niej z niepewnością co do przyszłości, z wieloma wątpliwościami dotyczącymi rozwiązania konkretnych, jawiących się w jej umyśle, problemów. Najpoważniejsze kłopoty mogły spaść na Maryję ze strony ortodoksyjnego środowiska żydowskiego, w którym żyła i które stanowiło o jej łączności z wiarą i tradycją przodków.

Niektórzy interpretatorzy sceny nawiedzenia stwierdzają, że pośpiech Maryi w podjęciu podróży do Elżbiety sugeruje jej ucieczkę z Nazaretu. Ludzie stanowiący społeczność tej miejscowości, wśród których Maryja wzrastała, którzy byli jej sąsiadami i przyjaciółmi, w jednym momencie mogli stać się największym zagrożeniem dla niej i jej Dziecka. Za „przedwczesną ciążę”, według Prawa, Maryja mogła być ukamienowana przed własnym domem lub w bramie miasta albo skazana na karę śmierci przez uduszenie. Jeżeli pochodziła z rodu kapłańskiego, jak to sugeruje św. Łukasz, opisując jej pokrewieństwo z rodem Elżbiety, to mogła czekać ją jeszcze okrutniejsza kara – spalenie.

Oczywiście, relacje

między natchnionym tekstem ksiąg biblijnych a życiem ludzi tamtych czasów były zapewne bardziej skomplikowane, niż mogłoby to się wydawać z powierzchownych interpretacji. Niekoniecznie aż tak gorliwie i konsekwentnie wypełniano starotestamentalne przepisy nakazujące zabijanie niektórych grzeszników, niemniej jednak honor i życie Maryi mogły być zagrożone. Nie bez przyczyny tłumaczy się czasem imię Miriam, noszone również przez siostrę Mojżesza, jako *morze goryczy*. W swoim wspaniałym obdarowaniu Maryja przez całe swoje życie będzie stawiać czoła *morzu goryczy* rozumianemu

jako jej cierpienie i współcierpienie z Jej Synem. Świadomie podjęte zmaganie dotyczące zaufania Bogu, pomimo cierpienia i możliwości utraty życia, rozpoczyna się od momentu podjęcia macierzyńskiego powołania, od zgody na poczęcie w jej łonie – za sprawą Ducha Świętego – Bożego Syna.

W zaistniałej sytuacji Elżbieta odgrywa niezwykle ważną rolę. Jest jedyną osobą, która bez cienia wątpliwości potrafi zrozumieć okoliczności, w jakich znalazła się Maryja. Przyjęcie, jakie jej zgottała, jest zdumiewająco piękne, niezwykle ciepłe, urzeka czułością i miłością. Przyjmuje krewną do swojego domu, zapewniając jej nie tylko poczucie bezpieczeństwa, ale chroniąc również jej godność. Nawet czyni coś więcej, bo potwierdza w ten sposób fakt, że największym dla niej honorem jest przyjęcie pod swój dach Matki swojego Pana.

W pewnym sensie Elżbieta pełni również wobec swej młodziutkiej krewniej rolę duchowej matki. Napełniona obecnością Ducha Świętego, bez żadnych dodatkowych informacji, oprócz cudownego poruszenia się dziecka w jej łonie, rozeznaje wszystko zgodnie z prawdą zawartą w przesłaniu słów archanioła Gabriela: Maryja jest Matką Pana, jest błogosławiona między niewiastami, błogosławiony jest owoc jej łona. Rozeznaje również to, co ukryte jest równie głęboko w sercu Maryi jak jej Boże macierzyństwo. Elżbieta rozpoznaje bowiem, że Maryja uwierzyła w wypełnienie się słów przekazanych jej od Pana.

Fot. Pixabay



Ikona „Nawiedzenie” wykonana na desce
w pracowni Stowarzyszenia „Betlejem” w Jaworznie

Potwierdza w ten sposób i dodaje do wiary Maryi swoją wiarę w objawioną prawdę o wywyższeniu, jakiego Maryja dostąpiła.

Poruszenie się w łonie Elżbiety dziecka może być aluzją do podskoków, jakie czynił król Dawid przed Arką Pana. Podobieństwo pomiędzy tymi dwiema biblijnymi scenami zauważyć można również w kontekście słów wypowiedzianych przez Elżbietę: „A skądże mi to, że Matka mojego Pana przychodzi do mnie” oraz wypowiedzi Dawida: „Jak przyjdzie do mnie Arka Pana?”. To zestawienie pozwala odczytać delikatną sugestię św. Łukasza, że w Maryi widzieć należy osobę spełniającą w sobie to, co proroczo zapowiadała Arka Pana. Jej kobiece ciało jest Arką, świątynią Boga, ponieważ nosi w sobie, niejako chroni poczętego Syna Bożego.

Wyrażając swoją zgodę na Boże macierzyństwo, Maryja przekracza dotychczasowe rozumienie wielu dogmatów żydowskiej wiary jasno ustalonych i wyrażonych w Prawie oraz utrwalonych przez wiele wieków tradycji swoich przodków. Jej otwartość na Boże objawienie była zdumiewająca, skoro uwierzyła, że Bóg nie jest samotnikiem, ale Trójcą miłujących się Osób, z których druga - Syn Boży - przyjmie ludzkie ciało. Również za jej sprawą stanie się podobny do ludzi we wszystkim oprócz grzechu. Zaś trzecia z Osób Boskich - Duch Święty - napełnia ją miłością, towarzyszy jej w coraz głębszym poznawaniu objawienia Bożego otrzymanego za pośrednictwem archanioła Gabriela i umacnia w wytrwaniu w powziętym postanowieniu. W momencie nawiedzenia rozpoczyna się dla Maryi czas, kiedy z nowością swojej wiary nie będzie już sama, ponieważ Elżbieta swoją wiarą nie tylko do niej dołącza, ale swoją deklaracją ją potwierdza, umacnia, błogosławi.

Kiedy Maryja otrzymuje od Elżbiety niezwykle dla niej ważne duchowe wsparcie w nowej sytuacji, w jaką wprowadził ją Trójjedynek Bóg, gotowa jest potwierdzić swoje zakorzenienie w wierze i tradycji swoich przodków. Czyni to, wyśpiewując hymn - znany w Kościele od pierwszych jego słów w łacińskim tłumaczeniu - *Magnificat*. Nie jest przypadkowe podobieństwo pieśni Maryi do hymnu wypowiedzianego przez Annę, matkę Samuela (1Sm 1). Również nie jest przypadkiem, że błogosławieństwo, jakie wszystkie pokolenia będą darzyć Maryję, odnosi nas za pośrednictwem zamierzonej aluzji do historii Debory, bohaterki Księgi Sędziów oraz Judyty, dzielnej niewiasty, której historia opisana jest w księdze o tym samym tytule.

Zapewne również Boże plany realizują się przez podobieństwo imion starotestamentalnych bohaterek historii wyjścia z Egiptu - Miriam, siostry Mojżesza i Eliszeby, żony Aarona - do imion bohaterek rozważanego przez nas wydarzenia, Maryi i Elżbiety. Miriam - celebrująca wyzwolenie z niewoli egipskiej w profetycznej pieśni wyśpiewanej w towarzystwie innych izraelskich kobiet, również Eliszeby (Wj 15,1-21) - zapowiada Maryję i jej prorocką pieśń o wyzwoleniu całej ludzkości od skutków grzechu, dokonany przez Boga. W obu

tych pieśniach zauważyć można wyraźne podobieństwo przejawiające się w słownictwie, teologicznych tematach, jak również w zastosowanych sugestywnych obrazach. Oba hymny otwierają słowa wyrażające uwielbienie Boga jako Zbawiciela, wprowadzające w delikatnie zasugerowaną idę Boga postrzeganego jako wojownika, który mocą swojego ramienia niszczy wrogów wybranego przez Niego na własność narodu.

Zarówno w pieśni Miriam jak i w hymnie Maryi - świętości i chwale Boga została przypisana moc, która poniża bogatych, a wywyższa ubogich. Natomiast zaufanie i powierzenie się Bożemu prowadzeniu wychwalają jako największą spośród wszystkich cnót.

Wszystkie wspomniane wyżej postacie i biblijne odniesienia jeszcze bardziej podkreślają godność Maryi, która od swoich przodków przyjmuje przebogate dziedzictwo wiary i tradycji, jednocześnie włączając je w nowość objawienia otrzymanego przez pośrednictwo archanioła Gabriela. Jest jednocześnie najpiękniejszą i najwierniejszą Córką swojego narodu i pierwszą osobą, która usłyszała Ewangelię i podejmując ryzyko utraty honoru, a nawet życia, stała się uczennicą Pana.

Wyśpiewuje chwałę Boga - w momencie, gdy jej życie jest zagrożone - ponieważ w swojej nadziei nie jest sama. Jej ufność, wyzwoloną przez wiarę Elżbiety, potwierdza wiele wieków Przymierza, w jakim przeżyli jej przodkowie razem z Bogiem, który nigdy ich nie zawiódł w swojej wierności i lojalności.



Br. Michał Deja
OFMCap
doktor teologii
biblijnej

Pewnie zostawiłabym w spokoju owo odczucie, po prostu ciesząc się łaską doświadczania go, gdybym nie dostała w prezencie od przyjaciółki książeczki ks. Krzysztofa Grzywoczka pt. „Wartość człowieka”. Przeczytałam w niej, że doświadczenie wartości jest przeżyciem, czyli najpierw jest emocjonalne i duchowe, a potem intelek-

Przeżywamy tak silnie doświadczenie wartości drugiego człowieka, bo tego potrzebujemy.

Te przeżycia są relacyjne, to znaczy, że potrzeba kogoś więcej niż my sami – dzięki komu mogliby-

Czy to ma dla w was sens, że wartość człowieka i jego godność jest bezwarunkowa, to znaczy że człowiek nie musi na nią w jakikolwiek sposób zasłużyć. Niezależnie od tego czy – naszym zdaniem – ktoś jest głupi czy mądry, piękny czy szpetny, niezależnie od tego, czy jest uchodźca, czy

I na koniec: jeśli doświadczysz wewnętrznie wartości swojego „wroga” odkryjesz, że twoja relacja z sobą samym uległa zmianie. Może spojrzysz w lustro i wzruszysz się, bo zobaczysz tam ważną i bezcenną osobę.

**WARTOŚĆ CZŁOWIEKA, JEGO GODNOŚĆ
JEST BEZWARUNKOWA. NIEZALEŻNIE
OD TEGO, CZY - NASZYM ZDANIEM -
KTOŚ JEST GŁUPI CZY MĄDRY, PIĘKNY
CZY SZPETNY, NIEZALEŻNIE OD TEGO,
CZY JEST UCHODŹCĄ, CZY POLSKIM
PATRIOTĄ: JEST BEZCENNY TYLKO Z TEJ
RACJI, ŻE URODZIŁ SIĘ JAKO CZŁOWIEK.**

Jak mam zaspokoić tę potrzebę, kiedy nie ma nikogo na horyzoncie, kto by mógł mnie inaczej przeżyć niż przeżywam siebie ja sam? A gdyby w takiej

Jeśli chcesz spróbować, zamknij oczy i wyobraź sobie osobę, której



Eot Bartek Pulcyn



**Agnieszka
Bartoszewicz**
psycholog,
psychoterapeuta,
współpracuje z OAT
www.agnieszkabartoszewicz.pl

SŁOWNIK JĘZYKA POLSKIEGO DEFINIUJE GODNOŚĆ JAKO: „POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I SZACUNEK DLA SAMEGO SIEBIE”.

Mówimy o godnej pracy, godnym wynagrodzeniu, godnym życiu. Godnym, czyli pozwalającym zachowywać szacunek do samego siebie. Kto jednak wyznacza granice godności? Kto decyduje, czy dana praca jest godna, czy nie? Dobra wiadomość jest taka, że to my sami o tym decydujemy. Wiadomość jest dobra w tym sensie, że skoro godność wiąże się z podjęciem decyzji, to niemal w każdej sytuacji jesteśmy w stanie poddać ocenie dokonywany przez nas wybór pod względem wpływu na nasze poczucie godności.

Ochrona godności wiąże się z dbaniem o własne granice. Jeśli potrafię je ochronić to sam sobie udowadniam, że jestem dla siebie ważny. Moje poczucie własnej wartości i szacunek do samego siebie rosną, a jednocześnie wysyłam sygnał innym, by mieli tego świadomość.

Gdy o tym teraz piszę, przypominają mi się książki obrazujące losy ludzi skazanych na obozy koncentracyjne; zapamiętałem słowa Viktora Frankla: „Najlepsi z nas stamtąd nie powrócili”. Frankl otwarcie pisał, że przy życiu pozostawali ci, którzy porzucili wszelkie skrupuły. Można by rzec, że w tych dramatycznych czasach ochrona godności oznaczała wyrok śmierci, a nikłą szansę na przetrwanie zyskiwali przede wszystkim ci, którzy życie postawili w swojej hierarchii wyżej niż szacunek do samego siebie. Nie podejmuję się osądu, co jest więcej warte: ochrona godności czy przetrwanie. Mogę się co najwyżej cieszyć, że nie żyję w cza-

sach, w których musiałbym tego wyboru dokonywać.

Żyjąc w czasach pokoju, nie jesteśmy zmuszani do aż tak dramatycznych wyborów. Jednak i w naszych czasach zdarzają się sytuacje, w których niemal niemożliwa wydaje się ochrona własnej godności.

Ilu z nas jest w stanie wystąpić z otwartą przyłbicą w obronie swoich ideałów, gdy na szali leży kariera zawodowa albo choćby podtrzymywana sztucznymi uśmiechami poprawna relacja z szefem? Czy nie łatwiej jest przytaknąć, ugiąć się, zbagatelizować? Często jest to z pewnością łatwiejsze, ale – moim zdaniem – warto sprawdzać, chociaż od czasu do czasu, jak się z tym czujemy. Bo może się okazać, że po dłuższym czasie, nawet jeśli zyskamy materialnie, coś może nas uwierać. I może to być na przykład myśl, że nie postąpiliśmy w zgodzie ze sobą, a przez to nasze poczucie własnej wartości i szacunek do samego siebie lecą w dół.

Jak widać ważną sprawą jest sprawdzanie z samym sobą, co jest dla mnie zachowaniem godnym – godnym mnie samego. Żeby to sprawnie sprawdzać, warto rozwijać swoją wiedzę o samym sobie. Zwykle ludzie myślą o sobie, że są dobrzy. I to z pewnością prawda. Ale prawda jest też taka, że oprócz jasnej strony każdy z nas ma stronę mroczną. Warto oczywiście poznać i rozwijać swoją jasną stronę – talenty, empatię, akceptację – ale warto też wiedzieć, co jest w naszym cieniu. Z pewnością z mroczną stroną nie warto się zaprzyjaźniać, ale należy wiedzieć, czym się karmi.

Warto to wiedzieć, by w trudnych chwilach naszego życia, nie dać się wciągnąć w mroczną stronę.

W jakimś sensie ochrona własnej godności i ochrona dobra idą ze sobą w parze. Do ochrony obu potrzeba znajomości siebie. Znając swoją jasną jak i ciemną stronę, łatwiej jest nam chronić to, co w nas dobre, bo mamy większą świadomość, do czego jesteśmy zdolni. Znając dobrze siebie, jesteśmy ostrożniejsi w ocenach siebie i innych, uważniejsi na siebie i innych. I co może najważniejsze: im lepiej siebie znamy, tym bardziej siebie lubimy, mamy wyższe poczucie własnej wartości i bardziej siebie szanujemy. Można by rzec, że im lepiej siebie znamy, tym łatwiej nam chronić naszą godność.

Pisząc ten artykuł, zdałem sobie sprawę, że dość rzadko w życiu codziennym słyszę o godności i słowo to samo w sobie jest dla mnie lekko nieuchwytnie. Tymczasem jest ono na tyle ważnym słowem, że ma swój artykuł – nr 30 – w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej. Artykuł ma tytuł: „Zasada ochrony godności człowieka” i brzmi tak: „Przyrodzona i niezbywalna godność człowieka stanowi źródło wolności i praw człowieka i obywatela. Jest ona nienaruszalna, a jej poszanowanie i ochrona jest obowiązkiem władz publicznych”.

Ochrona godności nie jest zatem czymś wyłącznie osobistym, jak na przykład opinia. Swoje opinie może artykułować każdy i nikt ich nie chroni. Może co najwyżej prawo do ich wyrażania.

Tymczasem godność jest określona konkretnie – jako „przyrodzona, niezbywalna i nienaruszalna”. I władze publiczne obiecują ją chronić. Myślę, że warto to podkreślić: że ochrona godności nie jest jedynie naszym osobistym wyborem czy obroną postawą ży-

ciową, według której podążamy przez życie. Jest czymś więcej; dbanie o własną godność jest prawem. I jedynie od nas samych zależy, na ile z tego prawa chcemy korzystać.

Ochrona własnej godności wiąże się również z asertywnością. Jedna definicji opisuje asertywność jako „spokojną stanowczość”. Wbrew obiegowym opiniom, w asertywności wcale nie chodzi o to, by stale mówić „nie”. Asertywność to postawa polegająca na wyrażaniu siebie w sposób jasny i konstruktywny. To również znajomość swoich praw i korzystanie z nich.

Jednym z moich ulubionych praw stało się prawo do popełniania błędów. Teoretycznie jest to prawo dość banalne, ale jednak w przeszłości bardzo często byłem wobec siebie bardzo surowy, gdy popełniłem błąd. Dawałem prawo do popełniania błędów innym (choć byłem bardzo wymagający), ale sobie to prawo co najmniej ograniczałem. Gdy chętniej

zaczęłem korzystać z tego prawa, to paradoksalnie moje poczucie własnej wartości wzrosło. Stałem się również bardziej wyrozumiały dla innych.

Czasem życie stawia przed nami na tyle trudne wybory, że może się zdawać, że asertywny wybór jest błędny czy niemożliwy. Herbert Fensterheim podpowiada nam: „Jeśli masz wątpliwości, czy dane zachowanie jest asertywne, sprawdź, czy choć trochę zwiększa twój szacunek do samego siebie”. To zdanie wiele razy pomogło mi lepiej zobaczyć daną sytuację i zachować asertywność, a za nią godność. Jeśli go nie znasz, to mam nadzieję, że przyłgnie do Ciebie, jak przyłgnęło do mnie.



Rafał Stolarek
prowadzi blog
NaszeRelacje.pl

Fot. Bartek Pulcyn

Szacunek do samego siebie

Ewa Skórska

Chcę być bliźnim

Człowiek człowiekowi wilkiem

Człowiek człowiekowi strykiem

Lecz ty się nie daj zgłębić

Lecz ty się nie daj spętlić

Edward Stachura

Mam stałą pracę, bibliotekę, w której rzadko kto wypożycza książki, ale za to każdy lubi tu bywać, bo jest przytulnie. Mam dorosłego syna, który żyje własnym życiem. Mam rodziców, którzy martwią się już to o mnie, już to o niego, choć wiedzie nam się znacznie lepiej niż im. Mam przyjaciół, których lubię z wzajemnością. Mam znajomych. Mam „moją” grupę teatralną, o której myślę ze wzruszeniem. Mam psa wyciągniętego ze schroniska i koty, przyszarpane z ulicy. Mam fajne życie. Robię dużo rzeczy. Piszę książkę. A jednak czasem zupełnie się z tego nie cieszę i coraz częściej boli mnie dusza, gdy myślę o tym, co dzieje się wokół nas. I zastanawiam się: co poszło nie tak?

Dlaczego często patrzymy na drugiego człowieka z obojętnością lub nie patrzymy wcale – zagapieni w czubki swoich butów czy ekrany smartfonów? Jak do tego doszło, że ludzie spoza naszego kręgu (rodzina i przyjaciele) bywają dla nas z gruntu obcy? Czemu nie chcemy – nie potrafimy? – dojrzeć w drugim człowieku właśnie człowieka?

*Człowiek człowiekowi łomem
Człowiek człowiekowi gromem
Lecz ty się nie daj zgłuszyć
Lecz ty się nie daj skruszyć*

Coraz częściej przyłapuję się na tym, że niczym radar wychwytuję, jak ludzie ze sobą rozmawiają;

bywam świadkiem bezinteresownej złośliwości, rzućanego mimochodem sarkazmu, uszczypliwych komentarzy. I nie mówię już nawet o internecie, gdzie osoby zupełnie obce wylewają na siebie wiadra hejtu, nie wiedząc po co. Mówię o dniu codziennym, sytuacjach w domu, szkole, pracy, na ulicy, w sklepie. Bywamy dla siebie niemili, nieuczynni, nieprzyjemni. Nieżyczliwi. Próbuje-
my pognać innych, poniżyć, wyka-
zać swoją przewagę, wyjść z utarczki obronną ręką, chlasnąć na oślep. Wytknąć komuś błędy. Wypunktować, znokautować, rozłożyć. Wygrać.

Często patrzymy na innych obojętnym wzrokiem i milczymy. Nie słyszymy i nie słuchamy – jakbyśmy pograżyli się w apatii, zapadnięci w siebie, skąd ciężko jest nas wyciągnąć. Naprawdę nie jestem jeszcze w tym wieku, kiedy mówi się „za moich czasów...” i kręci z dezaprobatą głową, ale serio – gołym okiem widać, że już jakiś czas temu coś gdzieś się zakłamało, nie pozwalając nam spojrzeć dalej niż na wyciągnięcie ręki, a jeśli już spojrzymy, to wilkiem.

*Człowiek człowiekowi szpadą
Człowiek człowiekowi zdradą
Lecz ty się nie daj zgłodzić
Lecz ty się nie daj zdradzić*

Czy to kwestia etapu, w jakim przyszło nam żyć? Świata, który zdaje się umierać na naszych oczach? A może zawiedzionych nadziei, niespełnionych oczekiwań, tych wszystkich chwil, kiedy ktoś wbił nas w błoto, kolejny raz dowiódł, że może i mamy rację, ale to i tak nie ma znaczenia?

Czy jest tu jeszcze miejsce na dobro i godność?

„Ciężko sprostać takim czasom, ciężko w ogóle żyć uczciwie”, śpiewał Kaczmarek w latach 80. Czy jesteśmy w stanie sprostać naszym

wyzwaniom teraz, gdy wbrew pozorom pod wieloma względami nie-
którym żyje się jeszcze trudniej?

Pytania dzisiejszego człowieka: Czy mogę godnie żyć, gdy nie jestem pewien zatrudnienia, gdy nie czuję się bezpiecznie finansowo? Gdy nie mam swojego domu, rodziny? Gdy nie mam wsparcia? Czy mogę być dobrym człowiekiem, jeśli frustruje mnie to, co się dzieje na świecie, jeśli czuję, że nie mam wpływu na zło, przemoc, degradację, degenerację?

*Człowiek człowiekowi pumą
Człowiek człowiekowi dżumą
Lecz ty się nie daj pumie
Lecz ty się nie daj dżumie*

Jak mogę ochronić dobro i godność w sobie, jeśli gardzę innymi, jestem wobec nich obojętny, jeśli ich nie lubię lub nie dostrzegam? Jak mogę to zrobić, jeśli czuję się niedoceniany, pomijany, upokarzany albo stałem się zupełnie niewidzialny?

Co zrobić, jeśli w życiu stale towarzyszy mi strach? O siebie lub o innych. Przed sobą lub przed innymi. Co wtedy?

Antoine de Saint-Exupéry przekonuje: *Nie mam prawa robić ani mówić czegokolwiek, co pomniejsza człowieka w jego własnych oczach. Liczy się nie to, co ja myślę o nim, lecz to, co on myśli o sobie samym. Uwłączanie godności człowieka jest przestępstwem.*

Mamy kochać bliźniego swego jak siebie samego. Cy to robimy? Bardzo często jesteśmy nieugięci w wyrokach, nieustępliwi w zasadach, gotowi atakować i siebie, i innych. Jak z tego wyjść, jak otoczyć opieką dobro, które się w nas tli, które zostało stłumione, zagłuszone? Jak, mając w sobie dobro, żyć z godnością? Jak w sobie godność i dobro ocalić i pielęgnować? Mam ogromną ochotę napisać krótko: „Nie wiem”. No bo kim

**CIESZĘ SIĘ Z TEGO, CO MAM. PIELEGNUJĘ TO.
I MYŚLĘ, CO JESZCZE MOGŁABYM ZROBIĆ/ZMIENIĆ.
MOŻE WSZYSTKO? CZASEM REALIZUJĘ MARZENIA,
A CZASEM ODPUSZCZAM. WYBACZAM SOBIE (TO JEST
NAJTRUDNIEJSZE) I INNYM. OTWIERAM SIĘ NA INNYCH,
ALE NIE OGRANICZAM ICH WOLNOŚCI.**

niby jestem, żeby mówić ludziom, jak mają żyć. Ale mogę powiedzieć, co sama robię, żeby utrzymać poczucie człowieczeństwa. Po prostu:

- Jestem przy sobie. Nie myślę za innych, nie odpowiadam niechęcią na to, co sobie wymyśliłam, że oni myślą. Wiem, co ja myślę. Za to odpowiadam i na tym poprzestaję.
- Dzielę się życzliwością. Uśmiecham się do ludzi. Rozglądam się.
- Jestem uważna. Dostrzegam innych wokół siebie i traktuję ich jak potencjalnych sprzymierzeńców. Pomagam tym, którzy mojej pomocy potrzebują.
- Nie oceniam nazbyt surowo. Jeśli ktoś nie zrobił czegoś, to znaczy, że nie umiał zrobić. Zachował się inaczej niż ja bym się zachowała – widocznie miał powód. Jestem wyrozumiała. Nie bezgranicznie.
- Stawiam granice. Nie działałam wbrew sobie tylko dlatego, bo ktoś tego oczekuje. Nie naginam się do czyichś nierealnych wymagań. Nie przyjmuję cudzych opinii bezkrytycznie. Nie pozwalam się zgnębić.
- Dbam o siebie. Nie żałuję sobie odpoczynku, dobrego słowa. Nie drenuję się z energii. Sprawdzam, czy nie żyję wbrew sobie. Daję sobie i innym przestrzeń do przemyśleń i do działania. Daję też sobie prawo do nicnierobienia, do milczenia, do ciszy. Snuję plany, ale też je zmieniam.
- Cieszę się z tego, co mam. Pielegnuję to. I myślę, co jeszcze mogłabym zrobić/zmienić. Może wszystko? Czasem realizuję marzenia, a czasem odpuszczam.
- Wybaczam sobie (co jest najtrudniejsze) i innym. Otwieram się na innych, ale nie ograniczam ich wolności.

- Staram się robić jak najlepiej to, co potrafię. Uczę się nowych rzeczy. Nie spoczywam na laurach (zbyt długo). Odchodzę

- w jakąś stronę, potem zawracam, zmieniam kierunek.
- Zostawiam wszystko, gdy czuję, że się zapętlam. Czasem wpadam w malignę i nie potrafię podjąć decyzji.
- Czasem piszę i piszę, mówię i mówię. Wygłaszam niepopularne poglądy w środowiskach impregowanych na zmianę. Nie kryję się z tym, co myślę. Wierzę, że to ma sens.

Nie robię tego wszystkiego od zawsze i bez chwili zawahania albo zwątpienia. Ale widzę, że to działa; że im bardziej jestem ze sobą, tym więcej jest mnie dla świata. Dla innych, którzy stoją ze spuszczoną głową i nie potrafią się bronić. Ale żeby stawać w czyjejś obronie, ochronić w nich godność i dobro, sama muszę umieć się chronić.

*Człowiek człowiekowi wilkiem
Lecz ty się nie daj zwilczyć
Człowiek człowiekowi bliźnim
Z bliźnim się możesz zabić*

Chciałbym być pewna, że w końcu wszystko ułoży się dobrze „na tym najlepszym ze światów” (ktoś tak powiedział). Ale nie jestem pewna, czy tak będzie. Nie chcę jednak zwalniać się z człowieczeństwa tylko dlatego, że świat pod wieloma względami marnieje. Nie chcę zamykać oczu, gdy patrzę na cudze

krzywdy, nie chcę ignorować cudzych – i swoich – potrzeb. Chcę zachować w sobie to dobro, które we mnie jest. I bardzo chcę być bliźnim.

PS.

Niech lato będzie z wami. Bądźcie dla siebie dobrzy i nie pozwólcie odebrać sobie myśli, że to co robicie, ma sens. Nawet jeśli właśnie nic nie robicie.



Fot. Pixabay



Ewa Skórska
tłumaczka literatury rosyjskiej i angielskiej, miłośniczka krajów skandynawskich, reżyserka i animatorka kultury, bibliotekarka w gimnazjum, promotorka zdrowego, trzeźwego stylu życia

Szansa

**ŻONA CZĘSTO KOJARZY SIĘ Z CECHAMI „ODGÓRNI” NARZUCONYMI PRZEZ SPOŁECZEŃSTWO.
SCHEMATY CIĄGLE SĄ W MODZIE. WYJŚCIE POZA RAMY CZĘSTO BUDZI KONTROWERSJE.**

Żona powinna być mądra, zaradna, dobrze zorganizowana, powinna świetnie znać się na wychowaniu dzieci, dbać o dom, umieć gotować i być zawsze, ale to zawsze wsparciem dla męża. Czy istnieje granica jej poświęcenia dla niego? Czy powin-

na w ogóle jakieś granice mu stawiać, czy może jako żona nie powinna? Czy w przypadku, gdy mąż jest uzależniony, powinna być przy nim na dobre i na złe do końca życia?

Zazwyczaj z hasłem „uzależnienie” kojarzy nam się alkohol. Mamy przed oczami stereotyp rodziny – mąż alkoholik, który jest agresywny, żona zestresowana, gromadka dzieci biega głodna, a tylko on potrzebuje wsparcia i pomocy.

Moje doświadczenie nie jest związane z mężem alkoholikiem, lecz z mężem uzależnionym od leków. Wiadomo, że współuzależnienie może dotyczyć również narkotyków, hazardu, internetu, pornografii...

Mało która kobieta jest świadoma, że od momentu, w którym dowiaduje się, że jej mąż jest uzależniony, jej życie zamienia się w ciągły stres. Nadmierne kontrolowanie zachowań męża staje się codziennością. Choć wydaje się oczywiste, że na uzależnienie męża nie ma wpływu, skupia się na tym, by go „ratować”. Współuzależnienie jest tak silne, że uniemożliwia jej naprawdę skuteczne działanie – aby zmienić sytuację i poszukać z niej wyjścia. Dopiero kobiety, które odbyły terapię dla współuzależnionych, potrafią wyjść z impasu.

W jakiej kondycji jest nasza psychika, gdy spotyka nas doświadczenie

współuzależnienia? Wiem na pewno, że zdecydowanie więcej w nas jest uczuć negatywnych niż pozytywnych. Czujemy się zdradzone, zranione, zagubione, niepewne, zagniewane – z poczuciem winy, lęku, krzywdy, strachu i braku pewności siebie.

Ratujemy coś, na co – jak wspomniałam – wpływu nie mamy, w związku z czym odczuwamy brak umiejętności radzenia sobie z wieloma problemami, co nie jest naturalne dla żony, która „powinna potrafić wszystko” i „być przy mężu na zawsze”. A nie może liczyć na mężczyznę, który miał być ostatecznym fundamentem rodziny.

Jedynym słusznym rozwiązaniem w takiej sytuacji jest zadbanie o siebie. A mało która kobieta potrafi iść w kierunku pomocy samej sobie. Długo potrafimy tkwić w impasie, mając do samego końca nadzieję na zmianę. Długo obserwujemy męzowskie zachowanie, eliminując ewentualne zagrożenia, między innymi tak zwane wyzwalacze męża. Mamy nadzieję, że znajdziemy złoty środek,

**ZŁA ŻONA TO TA,
KTÓRA NIE CZUWA
BEZWARUNKOWO
PRZY UZALEŻNIONYM
MĘŻU? NIE MA NIC
BARDZIEJ MYLNEGO.
NAJWIĘKSZĄ
POMOCĄ ŻONY DLA
UZALEŻNIONEGO
MĘŻA JEST: SKUPIENIE
SIĘ NA SOBIE, NA
SWOIM ROZWOJU.**

dzięki któremu wszystko się zmienia; mąż wyzdrowieje i życie wróci na swoje tory. Kobiety, które mają już za sobą, odbyły terapię dla współuzależnionych, wiedzą, że to droga do zatracenia samych siebie.

Na terapii zaczynamy odkrywać prawdę. To co wydawało nam się jednym środkiem do wyleczenia męża, dawało mu wsparcie w jego uzależnieniu. Osoby uzależnione, mając wspierającą go osobę przy boku, czują się bezpiecznie; zawsze jest przy nich ktoś, kto się o nie troszczy, ktoś, kto się nimi zajmie.

A co się dzieje, gdy nagle zupełnie się odcinamy od osoby uzależnionej? Opanowuje ją przerażenie i przychodzi refleksja, że same muszą o siebie zadbać. I wtedy właśnie żony współuzależnionych mężów mają okazję do tego, aby nie zatracić swojej godności.

Zła żona to ta, która nie czuwa bezwarunkowo przy uzależnionym mężu? Nie ma nic bardziej mylnego. Największą pomocą żony dla uzależnionego męża jest: SKUPIENIE SIĘ NA SOBIE, na swoim rozwoju.

Człowiek dorosły ma prawo wyboru i decydowania o swoim życiu. Najlepsze, co może zrobić współuzależniona żona, to uznać, uwierzyć, że uzależnienie męża to nie jest jej choroba, że ona nie ma na nią wpływu i nie jest za nią odpowiedzialna.

Każdej współuzależnionej kobiecie życzę spokoju i mądrych decyzji. Każda z was ma szansę żyć swoim życiem, realizować swoje plany. Żony, stawiając granice uzależnionym mężom, dają im również szansę do zdrowienia. I być jednocześnie szczęśliwymi i dobrymi żonami. Wspaniałymi kobietami.

Karolina Rogińska



Nie mam prawa robić ani mówić czegokolwiek, co pomniejsza człowieka w jego własnych oczach (...). Uwłaczanie godności człowieka jest przestępstwem.

Antoine de Saint-Exupéry

Arystoteles uważał, że godność ludzka to cnota. Inni mędracy przekonywali, że godność to wartość niezbywalna i każdy człowiek na nią zasługuje i ją posiada; że to wartość stała, która od urodzenia do śmierci jest niezniszczalna. Trudno mi się zgodzić z tymi ideami, bo może i urodziłam się z godnością, ale bardzo szybko utraciłam ją na długie lata. Moja godność okazała się zniszczalna. Najpierw odebrali mi ją rodzice przez wieczne poniżanie mnie, wyśmiewanie i odzierające z godności kary cielesne. Byłam traktowana przez rodzi-

wypalona, zbuntowana przeciwko wszystkim i wszystkiemu oraz bardzo, bardzo zmęczona.

Tkwiąc w tej beznadziejnej sytuacji na granicy życia i śmierci, wyczytałam w Piśmie Świętym, że jedynym sposobem uratowania godności ludzkiej w nieludzkich warunkach jest wierzyć – choćby z otchłani zła – w istnienie dobra. Otrzymałam nadzieję, która pozwoliła poczynić mi pierwsze kroki ku nowemu życiu, ku zdrowieniu i odzyskiwaniu swojej tożsamości.

Dzień za dniem – z pomocą terapeuty, spowiednika, przyjaciół i nowo poznanych ludzi, którymi zaczęłam się otaczać – nabierałam chęci do zmiany swojego położenia, weszłam na drogę do godnego życia. Nie chciałam już „chodzić po bandzie”.

Budowałam w „starym świecie” (bo świat się przecież nie zmienił) swoje nowe „ja”. Modliłam się, prosiłam Boga o pomoc przez wiele lat. I zostałam wysłuchana. Za Jego sprawą odkrywałam w sobie talenty, dzięki którym mogłam odbudować swoje poczucie wartości, a w konsekwencji także godność.

rozmowy dotyczącej naszych relacji spotykałam się z niezrozumieniem. Nasze spotkania kończyły się zwykle awanturami. Sytuacja wyrywała się spod kontroli.

Żyłam w świecie pomieszania pojęć, w świecie, w którym trudno było mi zrozumieć samą siebie (swoje postępowanie) i moich najbliższych. Podjęłam więc szereg działań, by sobie z tym jakoś poradzić; by zrozumieć, dlaczego, mimo że mówimy tym samym językiem, używamy tych samych słów, nie potrafimy się porozumieć i zrozumieć. Czułam, że rodzice nie rozumieli, o czym do nich mówię, co chcę im wybaczyć... Do końca swoich dni udzielali mi reprimend, uważali, że jestem ich własnością i mają prawo do dyktowania mi, jak mam żyć, z kim się spotykać, jak myśleć...

W końcu doszłam do wniosku, że aby uporządkować swoje życie, muszę wybaczyć przede wszystkim sobie. Z dzisiejszej perspektywy uważam, że to było nawet trudniejsze niż wybaczenie rodzicom. Jednak się udało. Pokonałam demony przeszłości, wybacząc sobie i rodzicom. Skorzystałam z wypowiedzi ks. Piotra Pawlukiewicza: „Nasze historie są święte, ale często uwikłane w grzech. A jeśli nie wierzysz, że historia człowieka, który stoi przed tobą, jest święta – to daj mu święty spokój...”. Uwierzyłam

w naszą – rodziców i moją – „świętą historię”, odzyskując przy tym utraconą godność. Dziś mogę już mówić o tym, co się wydarzyło w moim rodzinnym domu przed laty, ze spokojem, bez wewnętrznego oporu, bez lęku, bez kompleksu niższości, poczucia winy i wstydu.

Musiałam uwierzyć w siebie. Doszło do mnie, że pomimo tego, że rodzice nie widzieli we mnie nic wartościowego i traktowali mnie jak worek

treningowy – jestem wartościowym człowiekiem. Wówczas coraz wyraźniej zaczęłam dostrzegać otaczające mnie piękno dzieł przyrody i dzieł ludzkiego intelektu i ludzkich rąk. Przede wszystkim jednak dostrzegłam swoją wartość i godność w drugim człowieku. Pomogły mi w tym terapia i udział w mityngach grup samopomocowych. Wspierana przez nowo poznanych przyjaciół, poznawałam ich życiowe historie, by przejrzeć się w nich jak w zwierciadle.

W końcu uświadomiłam sobie prawdę oczywistą: „Omne ens est bonum” (każdy byt jest dobrem). Dostrzegłam dobro w sobie i uwierzyłam w siebie obdarzoną licznymi umiejętnościami, które wykorzystuję do dalszego swojego rozwoju i dzielę się nimi ze światem.

Teraz żyję własnym życiem. Jestem w dobrej relacji ze sobą. I – co jest bardzo istotne – z ukochanym Ojcem. Zrozumiałam wresz-

Jestem godna ojcowskiej miłości

ców przedmiotowo; może nawet nie wiedzieli, że ich dziecko zasługuje na szacunek i że nie jest ich własnością.

W dalszym życiu resztek godności, które mi pozostały, pozbawiłam się sama. Żyłam „na krawędzi”, unicestwiając swoje jestestwo – nie dbając o honor, cudze opinie czy dobre imię. Godność była mi już zupełnie obca. Nie chciałam żyć, a co dopiero mówić o godności. Byłam pusta,

Nie była to rewolucja, lecz ciężka i czasami bolesna praca, która odbywała się na kilku równoległych płaszczyznach.

Godność według mnie to nie tylko poczucie własnej wartości, to także życie w harmonii, to uznanie i respektowanie praw i norm moralnych, z którymi dość długo nie było mi po drodze. W odzyskiwanie mojej godności wpisuje się też odzyskanie spokoju i pragnienie bycia zwyczajnym człowiekiem. Aby to osiągnąć, czułam, że muszę wypełnić Boży plan...

Przede wszystkim chciałam wybaczyć rodzicom. Im bardziej chciałam to zrobić, tym bardziej stawało się to niemożliwe. Przy każdej próbie podjęcia z nimi

**GDY UWIERZYŁAM W SIEBIE, CORAZ
WYRAŹNIEJ ZACZĘŁAM DOSTRZEGAĆ
OTACZAJĄCE MNIE PIĘKNO DZIEŁ
PRZYRODY I LUDZKICH RĄK. PRZED
WSZYSTKIM JEDNAK DOSTRZEĞŁAM
SWOJĄ WARTOŚĆ I GODNOŚĆ W DRUGIM
CZŁOWIEKU. WSPIERANA PRZEZ NOWO
POZNANYCH PRZYJACIÓŁ, POZNAWAŁAM
ICH ŻYCIOWE HISTORIE, BY PRZEJRZEĆ
SIĘ W NICH JAK W ZWIERCIADLE.**

cie, że jestem córką Króla, którego „królestwo nie jest z tego świata”. On po ojcowsku dba o mnie – bez względu na to, jaka jestem i co robię. On kocha mnie bezwarunkowo. Jestem godna Jego miłości.

Czuję ogromną wdzięczność również dla ludzi, którzy towarzyszyli mi w drodze do odzyskania mojej godności, którzy wykazali się ogromną cierpliwością i wiarą w mój sukces – powrotu do Ojca i do samej siebie.

NN (DDA)

Pisałam szerzej na łamach *TB* przy okazji artykułu o *Pia-skowym wilku*, że polskie wydawnictwa (m.in. Nasza Księgarnia, Media Rodzina i Zakamarki) wciąż wydają szwedzkie książki dla dzieci w znakomitych przekładach i ciekawej szacie graficznej. Pisałam też, dlaczego czytanie dzieciom (i sobie) szwedzkiej literatury jest dla nich niezastąpionym przeżyciem. Bo stawia dzieci na pierwszym miejscu. Bo traktuje je jak partnerów – jak ludzi, tylko trochę mniejszych od dorosłych. Bo pozwala dorosłym jeszcze raz przeżyć dzieciństwo – tylko lepiej.

W poszukiwaniu szwedzkich inspiracji natknęłam się, najzupełniej przypadkiem (najpierw w księgarni, potem w bibliotece), na serię książek Moni Nilsson o chłopcu, który ma na imię Tsatsiki. Seria wyglądała fajnie. Inaczej. Intrygująco. „Wezmę jakąś książkę” – pomyślałam. Tylko którą? Jako rasowy bibliotekarz, i jeszcze niedawno księgarz, sprawdziłam sobie kolejność tytułów w serii, co mi jednak niewiele dało, bo i tak na półce nie było tego pierwszego. Wzięłam więc ten, który do mnie przemówił: *Tsatsiki i miłość* – czyż nie brzmi obiecująco?

I weszłam w świat autorki w tomie czwartym: z pełnego rozpędu, prosto w środek toczącej się od trzech tomów akcji. Na początku nie rozumiałam zupełnie nic, ale orientowałam się i zachwyciałam na bieżąco. Jaka swoboda! Ile luzu! Jaka dbałość o małego, młodego człowieka! Pokochałam tę książkę i polecałam od razu po następnym, piątym tom i równolegle po pierwszy, żeby zobaczyć, od czego się to wszystko zaczęło. Niestety! Oprócz mnie musiało być więcej miłośników serii, bo dopchałam się do tomu pierwszego dopiero po tym, jak przeczytałam inne, w kolejności dowolnej. Ale nie miało to już znaczenia, bo mój apetyt rósł w miarę spożywania; czytałam, czytałam, czytałam – w kolejności tomowej, potem wybrane

części, aż pewnym momencie zaczęłam się posadzać o uzależnienie od serii. Ale mniejsza z tym, wróćmy do książek. Zobaczmy, o co w nich w ogóle chodzi.

Otóż, rzecz się dzieje w Sztokholmie, bo tam mieszka Tsatsiki -Tsatsiki Johansson. Chłopiec ma 7 lat, ma niezwykle imię, które zawdzięcza miłości jego mamy do greckich rzeczy, ma też, jako się rzekło, mamę, a właściwie „mamuśkę”, babcię i dziadka, duże mieszkanie i dorosłego współlokatora Jensa, który wynajmuje w tym mieszkaniu pokój. Ma legowisko pod sufitem i niesamowite pomysły. Tsatsiki ma też tatę – poławiacza ośmiornic, który z nimi nie mieszka, którego nigdy nie widział. Tata żyje sobie w Grecji i nie ma z nim kontaktu, co chwilowo nie jest istotne, zwłaszcza dla Tsatsikiego, który i tak uważa, że ma wszystko. Jens piecze bułeczki i jest super żołnierzem, a mamuśka ma rude włosy, gra w zespole rockowym i kocha Tsatsikiego.

Chłopiec poszedł do szkoły. Nigdy tam nie był, więc na początku kurczył się ze strachu. Ale spokojnie: mamuśka zawsze jest przy nim; policzyli, ile zostało dni do najbliższych ferii, a poza tym pani w szkole, jak się okazuje, jest wspaniała i chłopiec od razu znajduje w niej przyjaciela. A potem dzieje się masa rzeczy, jak to w szkole, gdy ma się siedem lat. Tsatsiki staje w obronie uciśnionych, zostaje bohaterem. Chodzi na świetlicę do grupy „Łobuzy”, zakochuje się, radzi sobie z różnymi strachami i postanawia poznać swojego tatę. A mama? Pomaga mu w kłopotach sercowych i społecznych, mówi, że miłość czyni człowieka bardzo silnym, pracuje nad nową płytą, przeżywa załamanie i wraca do dobrej formy, i planuje niespodziankę w wakacje. O tym, co robi Jens, wspomnieć nie mogę, bo wtedy zdradziłabym już za dużo.

Co, co? Że to wszystko brzmi dość banalnie? Że takich opowieści mamy setki i literatura pęka w szwach od chłopców przeżywających przygody? Zgadzam się.



Fot. Pixabay

Nie mniej jednak: czytajcie, a nie pożałujecie. A wiecie dlaczego? Bo to nie jest zwykła opowieść o życiu siedmiolatka. Nie jest tak przerysowana jak *Koszmarne Karolek* ani tak odległa społecznie jak *Mikołajek* czy *Przygody Tomka Sawyera*, skądinąd rewelacyjne. To współczesna historia, dziejąca się we współczesnym świecie.

Emocjonalnie o książkach

Każdy ma prawo mieć swoje tajemnice

A wiecie, co jest najlepsze? Nawet nie to, że jest tam dużo humoru, zdrowego rozsądku i recept na różne życiowe sytuacje. I nie to, że oglądamy świat oczami siedmiolatka i dowiadujemy się, że się boi, denerwuje, dziwi, że wkręca się różne sprawy i patrzy na świat z wysokości metra z kawałkiem. Najlepsze jest w tej książce POZWAŁANIE DZIECKU NA BYCIE DZIECKIEM; traktowanie go - nie

**SŁUSZNE JEST POZWAŁANIE DZIECKU NA BYCIE DZIECKIEM;
TRAKTOWANIE GO - NIE JAK MAŁEGO DOROSŁEGO, NIE
JAK KOGOŚ, KTO ROBI NAM NA ZŁOŚĆ I BEZ PRZERWY
PRZESZKADZA, ALE JAK MAŁEGO CZŁOWIEKA, KTÓRY MA
POTRZEBY, EMOCJE, KTÓRY MA PRAWO SIĘ ZŁOŚCIĆ, BAĆ,
PŁAKAĆ I CIESZYĆ, MA PRAWO MIEĆ „DOROSŁE” (LUDZKIE!)
PROBLEMY, MA PRAWO PYTAĆ I UZYSKIWAĆ ODPOWIEDZI
NA PYTANIA. DZIECKO MA PRAWO BYĆ SZANOWANE
I TRAKTOWANE POWAŻNIE, O CZYM NIEKIEDY SIĘ ZAPOMINA.**

jak małego dorosłego, nie jak kogoś, kto robi nam na złość i bez przerwy przeszkadza, ale jak małego człowieka, który ma potrzeby, emocje, ma prawo się złościć, bać, płakać i cieszyć, ma prawo mieć „dorosłe” (ludzkie!) problemy, ma prawo pytać i uzyskiwać odpowiedzi na pytania.

Dziecko ma prawo być szanowane i traktowane poważnie, o czym u nas niekiedy się zapomina.

Ma prawo mieć - jak każdy - swoje tajemnice i swoją przestrzeń, ma prawo czuć się jak maluch w wieku lat dziesięciu i jak prawie dorosły w wieku dwunastu. Na to wszystko daje przyzwolenie Tsatsikiem nie tylko mamuska, która kocha go najbardziej na świecie, ale również Jens, wychowawczyni, dziadkowie i w ogóle wszyscy dorośli, który się przez tę opowieść przewijają. To się wydaje naturalne jak oddychanie: jesteś dzieckiem, więc zachowujesz się jak dziecko. Proste. Autorka przypomina nam również, że mały człowiek żyje w naszej przestrzeni i widzi nas, uczestniczy w naszych różnych trudnych sytuacjach - i potrzebuje wsparcia. Nie wystarczy wysłać go do drugiego pokoju: to go z tych sytuacji „nie wyjmie”, lecz zestresuje przez brak informacji.

Jestem fanką nie tylko Tsatsikiego, ale i jego mamuski. Może dlatego, że jest trochę jak ja, a trochę jak ktoś, kim chciałabym być - spontaniczną wariatką, empatyczną i wrażliwą, a przy tym gotową na konfrontację. Kobieta zdecydowaną, pewną swojej wartości (chwilowe załamania się nie liczą), otwartą na swoje dziecko i ludzi w ogóle, chętną do pomocy i do działania, z poczuciem humoru i dystansem do siebie. Która nie spina się cudzą opinią, kieruje się sercem, a nie poczuciem winy, ma swoje plany i potrafi ich bronić, daje się porwać życiu i zawsze, zawsze stoi po stronie swojego syna. I - lubi być mamą!

- No więc, ponieważ Mamuska najbardziej na świecie kocha tatziki, tak właśnie mnie nazwała. A ponieważ mnie kocha dwa razy bardziej, to nazwała mnie podwójnie. Tylko źle zapisała. Powinna chodzić do szkoły zamiast mnie.

- Ach tak, rozumiem - powiedziała pani. - A przy okazji... w szkole nie mówi się o mamie „mamuska”.

- Nie? - zdziwił się Tsatsiki. - A dlaczego?

- Bo to nieładnie. Tak mówią tylko dzieci, które nie lubią swoich mam.

- To niemożliwe! - zdziwił się

Tsatsiki. - Przecież ja kocham Mamuskę! I ona sama o sobie tak mówi.

- Tak, to prawda - dało się słyszeć z tyłu sali, gdzie Mamuska stała razem z innymi rodzicami. - Uważam, że „mamuska” to najpiękniejsze słowo na świecie.

Dobrze, że Mamuska nie jest nieśmiała, bo teraz odwróciły się wszystkie dzieci i ich rodzice i wszyscy się na nią gapili. (...)

- To chyba zależy od tego, w jaki sposób się to mówi. Kiedy Tsatsiki się urodził, byłam taka szczęśliwa, że tylko powtarzałam: „I pomyśleć, że ja zostałam mamuską, pomyśleć, że jestem mamuską!”. Nie ma nic cudowniejszego od bycia mamuską, w każdym razie, jeśli jest się mamuską Tsatsikiego” (Tsatsiki i Mamuska, str.18).

Polecam tę serię wszystkim - bo każdy z nas miał kiedyś siedem lat i fajnie przypomnieć sobie, jak to było. A szczególnie polecam rodzicom. A zwłaszcza zestresowanym, niepewnym siebie mamom, a już najbardziej mamom chłopców. Absolutny *must have*! Poleciłam tę serię znajomej i teraz czyta ją na dobranoc siedmiolatkowi, który właśnie śledzi losy Tsatsikiego przez kolejne tomy i wieczory.

No więc, jeśli dacie się wciągnąć w ten świat, będziecie mogli w nim żyć przez całe sześć książek, a jeśli nie dacie się wciągnąć, to po stu pięćdziesięciu stronach będziecie mieli go z głowy. I już!

Pozdrawiam wszystkich wakacyjnie, życzę nowych wyzwań i nowej energii. Do „odczytania”, miejmy nadzieję, jesienią!

Ewa Skórska

Wspomniane wyżej tomy - Tsatsiki i Mamuska, Tsatsiki i Tata Poławiacz Ośmiornic, Tylko Tsatsiki, Tsatsiki i miłość, Tsatsiki i Retzina, Tsatsiki i Per - Moni Nilsson. Wyd. Zakamarki, Poznań.



Fot. Bartek Pulcyn



Fot. Joanna Bronikowska

Możemy uchronić się od zła

Z JACKIEM RACIĘCKIM ROZMAWIA MONIKA FLOREK-MOSTOWSKA

Czy każdy człowiek jest z natury dobry?

Każdy człowiek został stworzony przez Boga na początku czasów, a wszystko, co Bóg stworzył, było dobre. Więc i my jesteśmy z natury dobrzy. Bóg stworzył samo dobro, można powiedzieć, że samo ograniczył się do stwarzania dobra.

Co się więc potem dzieje z ludźmi, że czynią zło? Dlaczego tracimy dobro, które jest w nas z natury?

Nie tracimy! W momencie powołania nas na ten świat Bóg obdarowuje nas wolnością. To piękny dar, ale jednocześnie staje się dla nas obciążeniem i trudem. Wolność jest nieograniczona, a człowiek nie ma świadomości, że powinien z niej korzystać w perspektywie miłości

Boga i bliźniego. Biorąc pod uwagę wolność innych osób, sens i cel swoich czynów, podejmowanych w wolności, powinien wręcz samoograniczać swoją wolność. W przeciwnym razie nieograniczona wolność przeradza się w swawolę i nieświadomie lub świadomie człowiek wybiera zło.

I dlatego musimy chronić dobro w człowieku?

Kiedy człowiek sięga po zło, doświadcza jego konsekwencji, które niekiedy w długiej perspektywie czasu są negatywne i bolesne. Choć w pierwszej chwili wydają nam się atrakcyjne. Ale właśnie taka jest metoda Złego. Kusi nas „pseudodobrem”, pokazuje przyjemną i wygodną stronę grzechu. Tak kreuje rzeczywistość, byśmy rozsmakowali się w złu. Tak się zaczynają uzależnienia. Tak bardzo się z nimi „wiążemy”, że potem nie możemy już zrobić nic innego, jak tylko zwrócić się do Boga, żeby nas wydobył z tej sytuacji, z tego „dołu boleści”. I dzieje się to na różnych etapach naszego życia. Czasami dopiero poprzez sakrament namaszczenia chorych, który może nas w ostatniej chwili wyrwać ze zła, bo Pan Bóg jest kochający i nie chce pamiętać złego. To jednak nie znaczy, że mamy czekać do ostatniej chwili, żyjąc w złu. Bo zło krzywdzi i nas, i innych.

I powoduje, że tracimy naszą godność.

Wybór zła, świadomy czy nieświadomy prowadzi do całkowitego zerwania relacji z Bogiem, odwrócenia się od Boga. Świat przekonuje nas, że Boga nie ma, Nierzadko utrzymuje, że jesteśmy pozbawieni szansy i możliwości, by powrócić do dobra. Kiedy spotykamy kogoś w takim stanie (niemocy), widzimy, że nie ma świadomości swojej godności. I to daje się zauważyć w stosunku do innych. Jeśli ktoś upadła samego siebie, okalecza się, to się sam krzywdzi.

Są osoby, które zmuszają się do katorżniczej pracy, do skrajnie niebezpiecznego funkcjonowania, które nie dbają o siebie i w ten sposób odzierają się z godności, pokazując na zewnątrz swoje fałszywe „ja”. W oczach Boga nie jesteśmy w stanie stracić godności, ale sami możemy ją odrzucić, zlekceważyć, unieważnić.

Jak fakt lekceważenia swojej godności wpływa na innych?

Przykazanie miłości – to nie tylko odwzajemnianie miłości do Boga, do bliźniego, ale także do samego siebie. Lekceważenie naszej godności może się objawiać m.in. poprzez rozwiązłość seksualną, znieważanie, osądzanie, krytykowanie innych. A jeśli taki jestem dla innych, to znaczy, że również taki jestem dla siebie. Bo relacja z drugim człowiekiem jest emanacją stosunku do samego siebie.

Kiedy da się zauważyć, że musimy zacząć chronić naszą godność?

Wiele osób zauważa to w czasie tak zwanego kryzysu wieku średniego. Niektórzy jednak nie muszą czekać do tego czasu, do tego kryzysu. Na warsztaty 12. krokowe przychodzą coraz młodsze osoby, poniżej 30 roku życia, i czynią refleksję nad sobą, podejmują trud pracy nad sobą. Czasami do zatrzymania się zmusza jakieś traumatyczne wydarzenie, które nam pokazuje, że nie idziemy w tym kierunku, w którym chcemy. Ponieważ de facto godności nie tracimy, ale gubimy samych siebie w fałszywych wyborach. Powinniśmy pracować nad tym, żeby do tego nie dopuścić. Dlatego warto zatrzymać się co jakiś czas, by zastanowić się na swoim życiu. Bo zło zawsze będzie nas kusiło. Św. Paweł mówi: „czynię zło, którego nie chcę”.

Na czym to zatrzymanie ma polegać?

To zatrzymanie jest postawieniem sobie znaku STOP. To przejrzenie się w miłości Boga i staniecie w prawdzie. Rozróżnijmy: „stawianie w prawdzie samych siebie” i „stawanie w prawdzie”. Często sami siebie osądzamy. Tymczasem trzeba stanąć w prawdzie wobec Boga, w miłości Boga, by zoba-

czyć, jak On nas widzi i odczuć, że przyjmuje nas do siebie nawet wtedy, kiedy jesteśmy w najgorszym stanie. I to jest nowy początek. Wtedy możemy zacząć budować swoje granice. Umacniając granice, odbudowujemy swoją godność i stwarzamy miejsce dla dobra, które potem możemy przeobrażać w dobre relacje z innymi i w dobre uczynki.

Okazją do zatrzymania się jest program „12 kroków...”

To jeden ze sposobów. Nie jest to jakiś cudowny sposób, ale jest to zestaw kluczy, które otwierają drzwi prowadzące do zagłębienia się w siebie, nawiązania relacji osobowej, skutecznej, dobrze funkcjonującej – która daje efekty w stosunkowo krótkim czasie.

Postawienie sobie granic, zbudowanie swojej osobowości i odkrycie wolności nie jest wydarzeniem, które ma miejsce tylko raz w życiu. Ochrona godności, wolności, dobra - zaczyna się dopiero wtedy, kiedy pocujemy, że pośród rzeczy przez nas stworzonych i stworzonych przez Boga jesteśmy osobnym bytem. Jesteśmy właścicielami samych siebie.

Wtedy zaczniemy umacniać nasze granice, za którymi możemy uchronić się od zła. Nie będziemy wpuszczać do siebie barbarzyńców, ale też nie będziemy sami przekraczać granic innych ludzi, nie będziemy deptać ich godności, szanując przy tym godność własną.



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”

Elżbieta źle wspomina dzieciństwo. Ojciec alkoholik znęcał się fizycznie nad matką, a ją i jej siostry molestował... - To było - wspomina - na porządku dziennym. Często przy swoich kolegach łapał nas za piersi i „chwalił się”, że ma w domu takie „dorodne kobiety”. Broń nas Boże, żebyśmy się wtedy wyrwały z jego łap. Musiałyśmy się uśmiechać. Kumple cmokali, szczerzyli zęby, a on tryumfował.

Matka Elżbiety nie umiała się sprzeciwić zachowaniom ojca. Bała się go, bo bił ją prawie codziennie (zawsze znalazł się jakiś powód). A gdy córki stawiały w jej obronie, również były bite i obzucane wyzwiskami.

- Któregoś dnia - opowiada Elżbieta - gdy chciałam go powstrzymać przed uderzeniem mamy, złamał mi nos w kilku miejscach. Wtedy się trochę przestraszył; nazajutrz obsypał mnie prezentami i prosił, żebym tylko nikomu o tym zdarzeniu nie mówiła. I nie mówiłam. Zresztą nie miałam komu o tym powiedzieć. W szkole nikt nie chciał ze mną rozmawiać. Nauczycielki nie chciały się „wtrącać” w nasze domowe sprawy. Raz wychowawczyni wezwała ojca, żeby się dowiedzieć, dlaczego jestem posiniaczona (wiedziała, dlaczego, bo jej powiedziałam). Ale to pogorszyło sytuację. - Na własnego ojca donosisz? - krzyczał potem, okładając mnie pięściami.

**DO NIEDAWNA MYŚLAŁAM
O SOBIE W SPOSÓB NISZCZYCIELSKI;
ŻE MAM JAKIŚ FELER, ŻE NIE
ZASŁUGUJĘ NA MIŁOŚĆ I SAMA
JESTEM POZBAWIONA UMIEJĘTNOŚCI
KOCHANIA. ALE JUŻ - Z POMOCĄ
PRZYJACIOŁ I BOGA - ODRZUCIŁAM:
LĘK, ŻYCIE PRZESZŁOŚCIĄ
I POCZUCIE, ŻE CZEGOŚ MI BRAKUJE.**

Ucieczki

Miała 16 lat, kiedy uciekła z domu. Podjęła pracę. Wynajęła pokój na warszawskiej Pradze. Ale pokój był przejściowy, a gospodarze mieszkania wścibscy i nie stronili od alkoholu. Wróciła więc - za namową matki - do rodzinnego gniazda. A w nim było „bez zmian”. Nie zagrzała więc w nim miejsca. Znów „uciekła”. Tym razem z wybranym w pośpiechu mężczyzną.

- Byłam już w piątym miesiącu ciąży, gdy wyszłam za mąż - relacjonuje. - Ale mąż był ze mną tylko do porodu córki. Ze szpitala wróciłam z dzieckiem do domu rodziców sama. Złapałam męża na zdradzie. Musieliśmy się rozstać. Nie rozpaczałam, gdy odszedł, bo pił i przypominał mi zachowania mojego ojca. - „Poszedł to poszedł” - myślałam.

Gdy córka Elżbiety miała trzy miesiące, ona poszła do pracy, a niemowlę musiała oddać do żłobka. - „Nie możesz być pasożytem!” - wykrzykiwał ojciec do jeszcze nie opierzonej matki.

Po roku i sześciu miesiącach matka z dzieckiem „musiała” zamieszkać na tak zwanym praskim Pekinie; w jednym pokoju, bez kuchni, bez wody (woda i WC na korytarzu klatki schodowej), bez gazu, był tylko prąd.

- Pierwszą noc - zawiesza głos Elżbieta - spędziłyśmy na podłodze, na gazetach. Nie spałam, leżałam, a na mnie spała moja córeczka. Potem się jakoś ogarnęłam; najważniejszy był dla mnie spokój, czas bez pijackich awantur ojca. Pracowałam wówczas w handlu na dwie zmiany, musiałam więc oddawać dziecko do tygodniowego żłobka. To był koszmar - córka płakała i ja płakałam... Było mi ciężko, ale pomagały mi sąsiadki. Potem zmieniłam pracę i próbowałam znaleźć mężczyznę, który nadawał by się na ojca, bo nie radziłam sobie sama.

W końcu poznałam Stacha. Jakoś żyliśmy razem (na kocią łapę). Niestety, pił. Próbowałam go od pijactwa odciągnąć; najpierw chowałam przed nim alkohol, wylewałam do zlewu, a potem z nim piłam, żeby on wypijał mniej. Wtedy stworzyłam sobie takie samo piekło jak w domu rodzinnym. Trwało prawie trzy lata, bo Stach zmarł nagle; podczas bójki alkoholowej z kolegami pękła mu śledziona.

Elżbieta znów została sama z córką i z synem, którego ojcem był przedwcześnie zmarły konkubent. Długo nie mogła się pozbierać, spełniając obowiązki ojca i matki. Od rana „ratowała się” piwem. - Aż któregoś dnia - nie może opanować wzruszenia - mój jedenastoletni Sebastian powiedział: „Mamusi nie pójde dla ciebie po piwo, bo koledzy ze mnie kpią, mówią, że mam matkę pijaczkę”. To było 20 lat temu. I to było moje pierwsze dno. Potem nie piłam 7 lat, utrzymywałam abstynencję, nie chodząc ani na terapię, ani na grupę AA. Byłam jednak zbyt pewna siebie; myślałam, że się już uporałam z nałogiem. Tymczasem ta pewność mnie zgubiła. Mówiłam: „jedno piwo mi nie zaszkodzi”. A jednak się przeliczyłam.

Przez dwa lata Elżbieta piła - jak mówi - kascyjnę, „prawie nie trzeźwiała”. - Nie widziałam już sensu życia - wyznaje - chciałam się zapisać na śmierć. I bym to chyba zrobiła po którychś moich imieninach; po wizycie gości zostały mi jeszcze trzy litrowe butelki „Smirnowa”... Ale wpadł do mnie kolega, Wiesiek, z piwem i prosił, żebym już nie otwierała butelek, lecz tylko z nim piwo wypijała. Posłuchałam go. Potem wyszliśmy na spacer. Wówczas poprosiłam go, żeby zaprowadził mnie do praskiej poradni odwykowej (przy Jagiellońskiej 14), bo sama sobie z piciem nie poradzę. Poszliśmy, ale tam mnie nie przyjęli. Pojechaliśmy więc do Śródmieścia do Poradni Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu „PETRA” w Alejach Je-

Fot. Bartek Pulcyn



Płakać już nie chcemy

Tadeusz Pulcyn

rozolimskich. I tam już zostałam zaopiekowana. Chodziłam i na terapię, i na mityngi AA, na które skierował mnie terapeuta Adam Maziewski.

Wtedy zaczęło się moje prawdziwe trzeźwienie. Pierwszą moją „rodziną” w AA była jedna z grup na Poznańskiej 38. Przyłgnęłam do wspólnoty całą sobą. I dziś myślę, że gdybym do niej nie trafiła, to nie wiem, czy to nie skończyłoby się kolejnym zapięciem, bo po terapii nie miałabym gdzie się podziąć. Tymczasem w AA odzyskałam chęć do trzeźwego życia. Przeszłam przez wszystkie służby - od her-

baciarki, poprzez skarbnika, do prowadzącej i łącznika internetowego. W końcu zostałam sponsorką; towarzyszyłam w trzeźwieniu innym kobietom. Dalej angażowałabym się na rzecz wspólnoty, ale w zeszłym roku miałam wypadek samochodowy; jechałam z przyjaciółmi z Częstochowy i podczas podróży staranował nas tir. Uszłam z życiem, ale jestem trochę połamana. Teraz muszę chodzić przy pomocy chodzika. Nie mogę więc być aktywistką, ale czasami wybieram się na mityng, a często spotykam się z aa-owcami w domu.

Córka i Syn

Elżbieta kocha swoje dzieci bezwarunkowo, choć zdaje sobie sprawę, że w przeszłości nie „zrobiła wszystkiego, żeby były szczęśliwe”. I dzisiaj mają różne kłopoty, którym ona już nie potrafi zaradzić. – Córka – mówi moja rozmówczyni – nie jest uzależniona od substancji psychoaktywnych, ale nie może sobie znaleźć odpowiedniego życiowego partnera; stale trafia na mężczyzn toksycznych, pijących, sprawców przemocy... Syn jest uzależniony krzyżowo – od narkotyków i alkoholu. Obecnie jest w zakładzie karnym; odsiaduje dwunastoletni wyrok. Tam przechodzi terapię od uzależnień. Mamy stały kontakt. Rozmawiamy ze sobą raz w miesiącu przez skypea i raz w miesiącu również odwiedzam go w więzieniu – relacjonuje Elżbieta.

Z synem rozumiemy się bez słów. Jemu zawdzięczam mój wspomniany wyżej pierwszy zryw ku trzeźwości. Dzięki niemu poszłam do klubu absty-

nenckiego „Serce”, żeby się ratować. Przedtem próbowała mnie tam wysłać rodzona siostra. Podrzuciła mi płytę z piosenką inspirującą mnie do zmiany mojego życia. Nawet nuciłam sobie:

*Nigdy nie jest za późno
By odnaleźć marzenia
Które w tobie przetrwały
Chociaż czas wszystko zmienia*

*Nigdy nie jest za późno
Żeby zacząć od nowa
Żeby pójść inną drogą
I raz jeszcze spróbować*

Słuchałam tej piosenki, płakałam przy niej, ale do „Serca” nie poszłam.

A jak syn mi powiedział, że nie chce mieć matki pijaczki, to postanowiłam jednak coś ze sobą zrobić.

To dziecko – dziś już dorosły mężczyzna – zawsze było blisko mnie. On by za mną nawet w ogień skończył, a ja, niestety, przepiłam jego wychowanie. Nie wiedziałam, że bierze narkotyki, że popija. A jak coś przeszkrobał, to wystarczyło, że spojrzał na mnie miłosiernie, to już mu wszystko wybaczałam. Ale przecież to nie było wychowywanie. Zepsułam go. Nie byłam konsekwentna.

Teraz to on mnie pilnuje – jest po dwóch latach terapii – żebym była konsekwentna; dwa miesiące temu dzięki niemu rzuciłam palenie. Nie sprawdziłam się jako rodzic – żartuje Elżbieta – to chociaż chcę się sprawdzić jako podopieczna syna. Oboje jesteśmy na dobrej drodze. On ma już za sobą cztery lata odsiadki i wie, co ma ze sobą robić. Mnie już też żadne używki nie interesują. Obiecujemy sobie, że jak tylko on wyjdzie z więzienia, pójdziemy razem do kina na jakiś dobry film animowany. Lubimy wszelkie kreskówki dla dzieci. Kiedyś musieliśmy się z tym ukrywać, bo śmiali się z nas ludzie, że dziecinniejemy.

Pogoda ducha

Elżbieta od kilku lat nie jest w żadnym związku. – Mężczyźni – zaznacza – zawsze byli dla mnie problemem. Jako czternastolatka zostałam zgwałcona przez rówieśników. Potem właściwie nie umiałam się zbliżyć do mężczyzny na trzeźwo. Wstydziłam się własnego ciała. Dopiero w grupie AA zmieniłam o sobie zdanie. Uwierzyłam, że jestem – jak mówią – atrakcyjną kobietą. Ale budować związek po sześćdziesiątce? To nie ma sensu.

Teraz rozkoszuję się słuchaniem muzyki i czytaniem książek. Lubię muzykę wieczoru przy ognisku, muzykę, która jest jak szum wiatru, jak szept kołyszących się na polu kłosów; muzykę łagodną, relaksującą. A książki? Łykam wszystkie, które podpowiadają mi, jak dobrze żyć. Teraz czytam „Leczenie uzależnionego umysłu”, której autorem jest Lee Jampolsky.

Autor uświadomił mi, że do niedawna myślałam o sobie w sposób niszczycielski; że mam jakiś feler, że nie zasługuję na miłość i sama jestem pozbawiona umiejętności kochania, dlatego zaczęłam szukać szczęścia poza sobą.

Tymczasem Jampolsky zachęca (Elżbieta otwiera książkę na stronie 43):

*Spróbuj dzisiaj zauważyć, że jest w tobie pełnia.
Usiądź w ciszy i w głębi swojego ja
Odszukaj wszystko, co doskonałe i całkowite.
Otwórz się dla miłości.
Uwolnij siebie i innych od oczekiwania.
Jedyne, co powinnaś wiedzieć, to to,
Że rozświecła cię teraz blask miłości.*

Elżbieta emanuje pogodą ducha. Podkreśla: „Odrzuciłam: strach, życie przeszłością, osądzanie innych i poczucie, że czegoś mi brakuje”.

– Nigdy ci niczego nie brakowało – wchodzi w słowo Elżbiecie jej siostra, Zofia, która właśnie przyszła, żeby jej zrobić zakupy. – Byłaś zawsze piękną dziewczyną, potem kobietą; pogodną, wesołą. Kiedy piłaś, byłaś nawet fajniejsza – puszcza oko Zofia – bo częściej się śmiałaś...

Teraz roześmiały się obie panie. I mówią – jedna za drugą: płakać już nie chcemy!

– I jeszcze jedno – dorzuca Elżbieta – wróciłam do praktyk religijnych. Nie opuszczam niedzielnych Mszy św. i codziennie dziękuję Bogu, że uratował mi życie, że odzyskałam utraconą godność.



Pierwodruk: *Pójdą razem do kina*,
„Świat Problemów” 10/2015

Tadeusz Pulcyn

**TERAZ ROZKOSZUJĘ SIĘ SŁUCHANIEM
MUZYKI. LUBIĘ MUZYKĘ WIECZORU
PRZY OGNISKU, MUZYKĘ RELAKSUJĄCĄ,
KTÓRA JEST JAK SZUM WIATRU, JAK SZEPT
KOŁYSZĄCYCH SIĘ NA POLU KŁOSÓW.**

Fot. Bartek Pulcyn

Milczenie Talbota

EGZYSTUJEMY W PRZESTRZENI, W KTÓREJ CORAZ TRUDNIEJ ZNALEŹĆ MIEJSCA CISZY. ATAKUJĄ NAS NAWAŁNICE SŁÓW, GŁOŚNYCH DŹWIĘKÓW I NA ULICY, I W MEDIACH. JEDEN Z TEOLOGÓW NAPISAŁ, ŻE „DZISIAJ CISZA JEST NAJBARDZIEJ UPRAGNIONYM ZJAWISKIEM NA ŚWIECIE”. KTOŚ INNY POWIEDZIAŁ: „ŻYJEMY W DYKTATURZE HAŁASU, KTÓRY ZABIJA W NAS DUCHA”.

Cisza to najstarsza modlitwa świata – przekonuje ks. Jan Kornior SJ. – Modlili się nią Mojżesz, Abraham, Jan Chrzciciel, Jezus i inni. Dzisiaj cisza jest luksusem, ponieważ opanował nas zgłęb.

Cisza regeneruje siły duchowe i psychiczne. Największe i najpiękniejsze rzeczy dokonują się w ciszy. Bóg przemawia w ciszy do ludzkich serc. Pierwszym językiem Boga jest cisza. Nie spotkamy się z Nim, jeśli nie pokochamy ciszy zewnętrznej i wewnętrznej.

Musiał wiedzieć o tym Mateusz Talbot, bo pierwsze jego decyzje o podjęciu ślubowania abstynencji zapadły podczas modlitwy w ciszy. A potem cisza w kościołach i w jego skromnym mieszkaniu pozwalała mu trwać w przed Bogiem. Po pracy szedł do kościoła najbardziej oddalonego od miejsca zamieszkania i przeby-

wał w nim aż do czasu jego zamykania.

Talbot zrezygnował z towarzystwa pijących, hałaśliwych kolegów. Wybrał ciszę w samotności, aby odzyskać swoją godność, utraconą w okresie nadmiernego picia alkoholu. Swoją postawą inspirował swoich kolegów – wciąż pijących – do podążania jego śladami.

Kiedys był świadkiem jak jeden z jego kolegów z pracy obrzucał żonę – która przyniosła mu obiad – wywiskami, raniącymi ją obelgami. Po odejściu żony tego sprawcy przemocy podszedł do niego i wyjął z kieszeni krzyż, który miał przy różańcu. Wskazując na Jezusa, powiedział: „czy widzisz, kogo krzyżujesz swoim zachowaniem?”. Upomniany opuścił głowę w milczeniu.

Podobnych sytuacji, gdy upominał kolegów, było więcej. Ale

**JEŚLI SPOTKASZ
KOGOŚ MĄDREGO,
SŁUCHAJ GO,
A NAUCZYSZ
SIĘ MĄDROŚCI.
KIEDY SPOTKASZ
GŁUPIEGO, SŁUCHAJ
GO, A NAUCZYSZ
SIĘ CIERPLIWOŚCI.
A KIEDY JESTEŚ SAM,
SŁUCHAJ BOGA,
WTEDY NAUCZYSZ
SIĘ CAŁEJ RESZTY.**

zawsze robił to bez świadków, w ciszy, bez zbędnych słów, bez osądzania. A jeśli wyrażał swoje opinie przed innymi, nie zmuszał ich do słuchania. Mówił zawsze spokojnie o tym, co wynikało mu z doświadczenia.

Mateusz Talbot stosował się do rad ojców duchownych: „Jeśli spotkasz kogoś mądrego, słuchaj go, a nauczysz się mądrości. Kiedy spotkasz głupiego, słuchaj go, a nauczysz się cierpliwości. A kiedy jesteś sam, słuchaj Boga, wtedy nauczysz się całej reszty”.

Mądrość czerpał z rozmów ze spowiednikami i z ksiązek. Robił notatki. W jego zapiskach czytamy: „W rozmyślaniu pracujemy, by szukać Boga przez rozumowanie i akty cnót, ale w kontemplacji znajdujemy Go bez żadnej pracy. W rozmyślaniu umysł pracuje, działając własnymi siłami, ale w kontemplacji działa sam Bóg, a dusza otrzymuje tylko zsyłane jej dary”.

Mateusz polubił ciszę i jej szukał. W milczeniu, w powściągliwości języka starał się naśladować Jezusa i Jego Matkę. Miał swoje motto: „W gadulstwie nie uniknie się grzechu, kto powściąga swe wargi – jest rozsądny” (Prz 10,19).

Warto naśladować milczącego Mateusza, który ocalił w sobie dobro dane mu przez Boga. Po swoim nawróceniu unikał wszystkiego, co uraga ludzkiej godności, jak ognia.



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

Srebrny Jubileusz Wesela Wesel

RUCH WESELE WESEL ZAPRASZA DO TORUNIA NA 25. OGÓLNOPOLSKIE SPOTKANIE MAŁŻEŃSTW, KTÓRE MIAŁY WESELA BEZALKOHOLOWE. JUBILEUSZOWE OBCHODY ODBĘDĄ SIĘ W DNIACH 1-4 SIERPNIA 2019 ROKU.

Czym jest Wesele Wesel i skąd się wzięło? Ten ogólnopolski ruch to spontaniczna inicjatywa zwykłych ludzi, którzy z potrzeby serca urządzili sobie wesela bezalkoholowe. Wesele bez trunków dało im więcej, niż tego oczekiwali. Dlatego pragną swoim doświadczeniem dzielić się z innymi.

Ruch Wesele Wesel ma swoje korzenie w Toruniu. Państwo Polakiewiczowie zaprosili przed 25. laty do swego programu – dla małżonków i rodziców – w Radiu Maryja księdza prałata Władysława Zązły, proboszcza z Kamesznicy. Zaprośili go, ponieważ w swojej parafii dokonał rzeczy niebywalej; przekonał 90 % nowożeńców do zorganizowania wesela bez alkoholu. Po programie z udziałem ks. Władysława słuchacze z wielu zakątków kraju dzwonili do studia radiowego i informowali, że oni też mieli bezalkoholowe wesela.

Ksiądz Władysław stwierdził wówczas, że skoro tych małżeństw jest tak wiele, to może warto się z nimi spotkać. I tak doszło do pierwszego spotkania w Kamesznicy, a w następnych latach do kolejnych spotkań w innych miejscowościach.

Obecnie działalność ruchu Wesele Wesel skupia się wokół dorocznego czterodniowego spotkania o charakterze formacyjno-informacyjno – ewangelizacyjnym. Jego elementami są: codzienna Msza św. i inne nabożeństwa, wykłady, prelekcje, warsztaty i dyskusje, świadectwa małżeństw, które miały wesela bezalkoholowe, koncerty muzyczne i wspólne śpiewanie.

Najważniejszym punktem każdego spotkania jest odnowienie przez małżonków przyrzeczeń małżeńskich. Zwieńczeniem spotkania jest bezalkoholowy bal weselny.

Dotychczas spotkania Wesele Wesel odbyły się w 20. miejscowościach (niektóre organizowały spotkanie dwukrotnie) w różnych regionach Polski – od Pomorza po Śląsk i Małopolskę.

Spotkania Wesele Wesel stawiają sobie za cel krzewienie katolickiej wiary, upowszechnianie wesel bezalkoholowych, promowanie abstynencji. Organizatorzy i uczestnicy spotkań, promując trzeźwy styl życia, odwołują się do wartości chrześcijańskich – miłości, dobra, prawdy i piękna.

Warto zaznaczyć, że organizowanie wesel bezalkoholowych skutkuje korzyściami ekonomicznymi. Promowana przez Wesele Wesel abstynencja od napojów alkoholowych ma swoje odbicie m.in. na rynku pracy. Abstynencja wszystkich Polaków przyniosłaby 1.000.000 nowych miejsc pracy; gospodarce przyniosłaby 150.000.000.000 zł oszczędności rocznie.

Cele, które stawia sobie Wesele Wesel, nie są utopią. Wprowadzanie w życie zwyczaju organizowania wesel bezalkoholowych jest jak najbardziej w Polsce możliwe. Świadczą o tym fakty: dziś coraz częściej w wielu miejscowościach nowożeńcy decydują się na wesela bez trunków. Przykładowo – w Kamesznicy wciąż ponad 90 % wesel odbywa się bez alkoholu. Warto podkreślić, że większość Polaków ma sporadyczny kontakt z alkoholem. W niektórych diecezjach ponad 50 % osób dorosłych to abstynenci.

Słowem, Wesele Wesel realizuje swe cele poprzez działania w obszarze krzewienia wiary i trzeźwego stylu życia. Działa też w sferze kulturotwórczej. Przykładowo: bezalkoholowy bal Wesele Wesel prowadzi zawsze profesjonalny wodzirej, który starannie wybiera repertuar muzyczny. Muzyka, treści przekazywane w utworach muzycznych nie tylko wyróżniają się wysokim poziomem artystycznym, ale też pozbawione są treści antytrzeźwościowych, antychrześcijańskich, antypolskich.

Beata i Mieczysław Kłopotkowie

CELE, KTÓRE STAWIA SOBIE RUCH WESELE WESEL, NIE SĄ UTOPIĄ. WPROWADZANIE W ŻYCIE ZWYCZAJU ORGANIZOWANIA WESEL BEZALKOHOLOWYCH JEST JAK NAJBARDZIEJ W POLSCE MOŻLIWE. ŚWIADCZĄ O TYM FAKTY: DZIŚ CORAZ CZĘŚCIEJ W WIELU MIEJSCOWOŚCIACH NOWOŻEŃCY DECYDUJĄ SIĘ NA WESELE BEZ TRUNKÓW.



Szczegółowe
informacje dotyczące
jubileuszowego
spotkania w Toruniu
na stronie:
www.weselewesel.pl

Naleśniki z prażonymi jabłkami

Wszyscy lubimy naleśniki, a najbardziej te słodkie i pachnące cynamonem. Dziś przepis na naleśniki, jakie robiła moja babcia, kiedy przyjeżdżały do niej wnuki i prawnuki.

Składniki na ciasto naleśnikowe:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka
- ½ szklanki oleju roślinnego
- ½ szklanki wody (może być gazowana)
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- tłuszcz potrzebny do wysmarowania patelni, na której będą smażone naleśniki (olej, masło klarowane, kawałek słoniny)
- szczypta soli

Składniki na jabłka prażone:

- 1 kg jabłek
- 1 łyżka masła
- ½ łyżeczki cynamonu
- 5 goździków
- opcjonalnie odrobina wody do podlania jabłek i cukier do smaku
- cukier puder do posypania naleśników
- wiórki z masła do zapiekania naleśników

Wykonanie naleśników z jabłkami:

Mąkę przesiać i wsypać do miski, dodać jajka, mleko, olej, sól, cukier waniliowy i wodę. Wszystko dobrze zmiksować, żeby ciasto miało konsystencję pół gęstej śmietany. Następnie ciasto odstawić na 30 minut do lodówki, a potem jeszcze raz wymieszać i rozprowadzać je równomiernie ruchem półkolistym na rozgrzanej patelni, przedtem posmarowanej cienką warstwą tłuszczu. Gdy spód naleśnika jest dobrze zrumieniony i przestaje przywierać do patelni, przewrócić go na drugą stronę.

UWAGA! Ponieważ w cieście naleśnikowym jest zawarty olej, patelnię zwykle smaruję tłuszczem tylko raz – przy pierwszym naleśniku.

Jabłka obrać, pozbawić gniazd nasiennych i pokroić w nieduże kawałki i włożyć do garnka, dodać do nich goździki i cynamon. Gdy jabłka puszczą sok, dodać masło i na niewielkim ogniu prażyć, często mieszając, by się nie przypaliły. Gdyby jabłka przywierały do dna garnka, można dodać odrobinę wody. Po 20. minutach prażenia jabłka są gotowe do położenia na wystudzone naleśniki (należy przedtem wybrać z nich goździki). Można je potem składać w tak zwane koperty; najpierw na pół, a potem jeszcze raz na pół.

Ja tak przygotowane naleśniki układam w wysmarowanej masłem brytfance do zapiekania – jeden przy drugim, a następnie jeden na drugim – przesypując je wiórkami z masła. Zapiekam je w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza przez 20-30 minut. Podaję gorące – posypane cukrem pudrem.

Szkatułka Cook



Fot. Małgorzata Rutkiewicz

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

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 Kwidzyn

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



Fot. Małgorzata Rutkiewicz

Terminarz oraz dodatkowe informacje dostępne na stronie www.dniskupieniadda.oatzakroczym.pl
e-mail: zapisydniskupieniadd@oatzakroczym.pl
tel. 792 058 675
(czynny tylko w okresie zapisów)

Kurso-rekolekcje

Zgłoszenia przyjmuje biuro OAT. Koszt 350zł. Przedpłatę (160 zł) należy wpłacić na konto OAT do jednego tygodnia po zgłoszeniu się w biurze. Na tydzień przed planowanym spotkaniem przedpłata staje się bezzwrotna

24-27 PAŹDZIERNIKA

Rekolekcje

Zgłoszenia przyjmuje biuro OAT.
Koszt 250 zł

29 SIERPNI - 1 WRZEŚNIA wakacyjne
12-15 GRUDNIA adwentowe

Zakroczymskie spotkania 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

8-11 SIERPNI

Kurs duszpasterski dla księży, alumnów WSD diecezjalnych i zakonnych oraz siostr zakonnych

Zgłoszenia przyjmuje biuro OAT. Koszt 300zł. 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

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 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

Dni skupienia i modlitwy dorosłych dzieci alkoholików (DDA/DDD)

1 Grupa
Zapisy TRZY TYGODNIE przed terminem spotkań przez automatyczny rejestrator na stronie www.dniskupieniadda.oatzakroczym.pl
Zgłoszenia przyjmują organizatorzy, koszt 250 zł. Zadek (125 zł) należy wpłacić na konto OAT. Na tydzień po dokonaniu rejestracji i otrzymaniu potwierdzenia od organizatorów.

17-20 PAŹDZIERNIKA

19-23 SIERPNI