

**Rozmowa z Jackiem Racięckim przeprowadzona dnia 24.07.2015 roku,
w Parafii Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny na Wrzecionie
w Warszawie**

**Zagrożenia duchowe wynikające z braku
kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych**

Mira Kępka

*Błogosławieństwem i przekleństwem w wychowaniu, poprzez komunikację, zaczęłam interesować się dzięki konferencjom ks. **Zbigniewa Wądrzyka** z **Gdańskiej Szkoły Nowej Ewangelizacji**. Uczestnicząc w pewnym wykładzie, zobaczyłam slajd ukazujący zestawienie dwóch przeciwstawnych rzeczywistości związanych ze sferą, postawami z jednej strony **błogosławieństwa**, a z drugiej – **przekleństwa** w codziennym życiu. Byłam pod wielkim wrażeniem przekazu tego opozycyjnego wobec siebie zestawienia, ponieważ ukazało mi duchową głębię naszych codziennych relacji, w domu i w pracy.*

Ksiądz Wądrzyk powiedział, że w naszych domach często zwracamy się do siebie, do swoich dzieci, współmałżonków w taki sposób – przeczytam przykłady:

„ty nic nie umiesz zrobić sam”, „nigdy mnie nie słuchasz”, „w niczym nie mogę na ciebie liczyć”, „oczywiście że ci się nie udało, nigdy ci się nie udaje”, „ciągle cię nie ma w domu”, „czego się nie dotknie to zepsuje”, „nie zależy ci na niczym, myślisz tylko o sobie”, „znowu zawiodłeś”, „i tak nie dasz rady, to cię przerasta”, ‘tyle razy kochanie ci tłumaczyłam a ty wciąż to samo’,

*Ksiądz Wądrzyk mówi, że tego typu sformułowania, to są jakby **zaklęcia domowe**, lub **zaklęcia zawoalowane** i one osłabiają drugiego człowieka i tak naprawdę zamiast wyzwalać w nim chęć do działania, czy budować z nim dobrą relację i więź, to zniechęcają, oddalają i można nawet powiedzieć, że one w pewien sposób są przekleństwami, czyli **złorzeczeniem** drugiemu człowiekowi. Co ty o tym myślisz? Jak ty to widzisz?*

Jacek Racięcki

Myślę, że można w dużym uproszczeniu rzeczywiście tak powiedzieć, lecz dla mnie taka narracja, takie uproszczenie, jest pokazywaniem tylko niewłaściwej postawy kogoś, kto takie rzeczy mówi. Choć te komunikaty są same w sobie bardzo destrukcyjne, niszczące, im wcześniej padają tym większe zniszczenie czynią, ale one nie są mówione z chęci zniszczenia.

Dlatego ks. Wądrzyk mówi, że to są przekleństwa zawoalowane.

Tak, ale one są zawoalowane dla tego, kto je czyni, nie tylko dla tego kto je przyjmuje.

Tak, to jest najczęściej nieświadome.

Właśnie o to chodzi. O to, że niestety najczęściej inspiracją do wypowiedzania właśnie tych słów jest tzw. dobra intencja. Ja chcę rzeczywistej zmiany i poprawy tej ważnej dla mnie bliskiej osoby. To, uważam, jest największe - w cudzysłowie - przekleństwo, czyli największa trudność, właśnie ta **przebiegłość zła**, że **każe się używać w imię dobra**. Ja widzę tę trudność, doświadczam na co dzień, na warsztatach, szczególnie w pierwszych miesiącach, kiedy ludzie wnoszą na nie własne doświadczenia. Szczególnie rodzice, ale też i małżonkowie będący na warsztatach mówią – ale przecież ja chcę dobrze, przecież on powinien się poprawić, przecież tak nie można postępować, to co ja mam robić? - nie

mówić? To co, mam pokazać, że jest dla mnie nieważny?, mam go zlekceważyć? Niestety ale taką mamy, powiedziałbym, ułomność komunikacyjną, czyli tak głęboką nieświadomość, czym jest komunikacja w ogóle. Te zwroty, które przytoczyłaś, to nawet nie jest komunikacja, to jest tak naprawdę **ocena, oskarżenie**, to jest **osąd**, czyli coś, co w ogóle nie powinno padać w dyskursie międzyludzkim.

Ale to pada bardzo często, to jest nasza codzienność!

Rozumiem to, pada dlatego, że nie zdajemy sobie z tego sprawy, niestety. Nawet na poziomie edukacji szkolnej nie zdajemy sobie sprawy, że można inaczej sformułować informację. Ba! że ten komunikat nawet nie jest informacją. **A komunikacja zaczyna się od informacji.** Dopóki jej nie będzie – to tak jakbyśmy budowali dom od dachu - jak nie będzie fundamentu to nic dalej się nie zbuduje. Fundamentem komunikacji jest informacja, czyli nie komunikat – ty coś zrób, ty coś zmień, w tobie coś jest nie tak; tylko komunikat – **ja** jestem taki, **ja** czuję tak, **ja** myślę tak, **ja** to widzę tak. Bez tego nie ma komunikacji.

Czyli mówienie od siebie, językiem „ja” a nie językiem „ty”.

Tak

Przyzwyczailiśmy się do używania języka „ty” - czyli wypominania komuś czegoś, oceniania, etykietkowania, pretensji, używamy go bardzo często, natomiast sztuką jest sformułować komunikat „ja” - czyli jak ja widzę daną sytuację, co czuję, czego potrzebuję.

Tak, **wielką sztuką jest sformułować komunikat ja**, zwłaszcza kiedy **ja** nie wiem, jaki jestem. Całym nieszczęściem tej formuły komunikacji jest to, że wydaje mi się, że ja wiem jaki powinien być drugi, ale nie wiem zupełnie jaki ja jestem. Tak naprawdę te wszystkie komunikaty, które zostały tu przytoczone one są komunikatami, jak ja to nazywam – **dosiebnymi**, czyli ja mówię do kogoś, a tak naprawdę mówię do siebie. Ja bym chciał **sam** dokonać tej zmiany, ja bym chciał **sam być** taki, jak chcę aby ten drugi był.

To o czym mówimy teraz, wymaga bardzo dużej świadomości i dojrzałości, prawda?

A, właśnie! To, że skonstatowałaś to w ten sposób pokazuje, że używamy takich komunikatów, poddajemy się sugestii społecznej, ale powiedziałbym sugestii takiego, no **płożącego zła**, bez świadomości tego, że tak jest.

Jakiego zła?

Płożącego.

Takiego jak perz?

Niezauważalnego; ono tak jak perz rozprzestrzenia się i nie widzimy jego działania, poddajemy się, dlaczego? Dlatego, że nie mamy świadomości samych siebie, mamy **braki**, nienasycone przestrzenie. Świat, kultura, niestety ale i **tradycja**, podsuwa nam, właśnie taką dość łatwą – wydawałoby się prostą, a w kulturze mocno osadzoną, więc akceptowalną - formę substytualnego, doraźnego dowartościowania. Czyli ten komunikat, każdy z tych komunikatów, w jakiś sposób mnie dowartościowuje. Kiedy czuję się lepszy, mądrzejszy, ważniejszy, mogący wydać polecenie, postawić wymaganie, to zawsze stawia mnie to troszkę

wyżej. Czyli używam - podświadomie zupełnie - osób, które najczęściej są dla mnie bardzo ważne, bliskie, kochane, ale **używam do tego, żeby po nich po prostu deptać**, żeby były moimi podnóżkami, podnoszącymi mnie w oczach mnie samego i innych. **Niestety** tak to jest, ale bardzo wyraźnie chcę powiedzieć - nieszczęściem byłoby, gdybyśmy skoncentrowali uwagę na tym, że ktoś tak mówi i jego za to odsądzi od czci i wiary, i powiedzieli sobie - to jest zły człowiek, czy raczej człowiek źle czyniący, bo złych ludzi nie ma. Nie. Trzeba zobaczyć głębiej, że ten ktoś to robi, postępuje w ten sposób, ponieważ sam nie ma, nie tylko pewnych umiejętności, ale nie ma pewnych kompetencji, pewnych zasobów. Ja to widzę w ten sposób, jakbyśmy mówili o trygonometrii, nie znając tabliczki mnożenia.

Jak to zrobić żeby osoba używająca takich komunikatów oceniających, oskarżających mogła się zorientować, że robi źle?

To wydaje się dość proste, tylko że czasami nie przynosi spodziewanego rezultatu. Powiem ze „swojej działki” czyli uzależnień, czy zniewoleń – ponieważ to, że mówimy takie rzeczy, to już jest jakby oznaka pewnego zniewolenia. Jestem zniewolony brakiem, jestem zmuszony do działań substytucyjnych, zaspokajających mój brak doraźnie, w związku z tym łatwo mi przychodzi zgodzić się z tym, że takie zachowania mam, usprawiedliwiam je. Mało tego, jeżeli ktoś będzie próbował bronić się przed taką metodologią, to **ja odbiorę, odczuję** jego działanie, jako skrzywdzenie i odrzucenie. To ten do kogo o tym mówię, jest odrzucany i krzywdzony, ale jeżeli on mi się sprzeciwi, to **właśnie ja będę czuł się skrzywdzony i odrzucony**, ponieważ nie dostanę tego, co miałem dostać, co mi miało poprawić mój nastrój. To już są zachowania wynikające ze **zniewolenia**.

Myślę, że po prostu życie pokazuje, że źle się dzieje w relacji z drugim człowiekiem. Kiedy mówimy tak do własnego dziecka, czy do współmałżonka, to prawdopodobnie powoduje to duże zakłócenia w relacji, bo ta osoba broni się po prostu przed nami, czy w inny sposób daje sygnał, że nie akceptuje takiej komunikacji.

Tak, oczywiście. Szczególnie jeżeli chodzi o początki rodzicielskie, czy wychowania dzieci, to tego typu komunikaty rodzą bunt, dzieci bardzo mocno **buntują się**. Przecież małe dzieci, takie powiedzmy sobie do trzeciego roku życia, są takimi barometrami sprawiedliwości, nawet później jeszcze, barometrami poczucia wartości, takiej naturalnej jeszcze bardzo bliskości z Panem Bogiem. Mówi się że dzieci, tak do roku życia, czasami śmieją się bez powodu, bo anioły widzą ☺, czyli mają jeszcze bardzo mocny kontakt z Panem Bogiem, więc mają bardzo silne poczucie tej poprawności i one buntują się, nie chcą być formowane w takim duchu, nie chcą być deprecjonowane, poniżane, jakoś tam osłabiane i bronią się. Ale co się dzieje? Przecież dziecko, jak się broni, małe, nie ma szans po prostu i ta obrona, która jest z góry skazana na niepowodzenie, powoduje niestety przeniesienie tego samego mechanizmu na dziecko. Ono nie ma innego wyjścia, tylko musi **wyprzeć emocje, zatrzasnąć się w sobie**, i - jakby zmniejszając straty podskórnym, gdzieś tam się emocjonalnie oddzielając od rodzica - przeżyć jakoś ten najgorszy okres.

Jednak właśnie wtedy powstają urazy, zranienia, różne mechanizmy obronne, które pomagają przetrwać dziecku lecz stają się obciążeniem, działają destrukcyjnie w późniejszym życiu.

Ale ewidentnie. Potem często ta relacja się poprawia, bo dziecko zaczyna zasługiwać, staje się w zachowaniach takie, jak rodzice chcą, więc potem nawet - kiedy takie osoby przychodzą na warsztat, mówią – miałem cudowne dzieciństwo, świetnie wszystko było. I dopiero pod koniec warsztatu przypomina sobie, że jak miał 5 lat i jechał PKS-em po chleb

do GS-u, to coś tam mu się wydarzyło. No świetne dzieciństwo tak? Zachowanie dorosłego - pięcioletnie dziecko tak samotnie wysłać daleko do sklepu! Mamy więc głęboko **wyparte** te sytuacje, bo inaczej byśmy nie przeżyli w takiej rzeczywistości, zwariowalibyśmy po prostu emocjonalnie. I to niestety jest efekt takiego bardzo brutalnego, powiedziałbym nawet - choć niezawinionego świadomie przez rodziców - **przekazania tego samego mechanizmu następnemu pokoleniu**. Bo jeżeli ja nie mam nasycenia prawdziwą miłością, akceptacją, zgodą na mnie, uczeniem się mnie przez rodziców po to, żeby pomóc mi osiągnąć wzrost, do jakiego zostałem przygotowany i przysłany przez Pana Boga, bo przecież w końcu jestem dzieckiem Boga, rodzic jest moim opiekunem, który ma mnie ukształtować zgodnie z tym zapisem, który we mnie jest - jeżeli tego nie dostaję, to we mnie jest olbrzymia dziura, **brak**. Brak tej miłości, brak kompetencji, doświadczeń, które mógłbym mieć na tyle, na ile człowiek jest gotowy pokazać akceptację czy miłość i ten brak potem takimi zachowaniami, krytycznymi wobec innych, które mnie podnoszą sztucznie, chcę uzupełniać. To jest ten jakby **interwał przekazu**, prawda?

Taki posag negatywny.

Niestety. I dlatego uważam, że skupianie się na tym – a w dużym odsetku można tak powiedzieć, że w dzisiejszych działaniach terapeutycznych, psychoterapeutycznych, czy to dotyczy rodzin tzw. patologicznych, w DDA, czy dysfunkcyjnych, pracuje się nad tym, żeby pokazać tym młodym ludziom, że nie zostali w coś wyposażeni, że zostali jakoś skrzywdzeni itd.. Ale zostawianie ich w sytuacji obwinienia rodziców, co jest bzdurą, jakby odwróceniem, zwiększa jeszcze to zło. I zamiast odwracać się z miłością, odwracają się z nienawiścią, bo jeśli ktoś mówi – zobacz, byłeś krzywdzony, to jest twój krzywdziciel, to szuka się siekiery, tak? A przecież to nie o to chodzi.

Tylko w środowiskach katolickich, powiedzmy sobie, czy chrześcijańskich, jest to nasycenie duchowe i mamy odniesienie do Pana Boga, odniesienie do przebaczenia, też i do bardzo ważnej, lecz rzadko nagłaśnianej przestrzeni, jaką jest **wina teologiczna**.

Wina teologiczna?

Tak, czyli osoba która tę czy inną krzywdę komuś wyrządziła, jest grzeszna, jest w grzechu nawet, czyni grzech, ale nie ma jego świadomości, albo nie ma chęci czynienia tego grzechu - to nie ma grzechu w sensie rozumienia teologicznego. Ona jest w sytuacji grzesznej, grzeszy, ale ona nie jest świadoma tej grzeszności, prawda? I to jest bardzo ważne żebyśmy zobaczyli, że nawet jeżeli jesteśmy nosicielami takiego właśnie sposobu zachowania, zniewoleni w swoim ukształtowaniu, zmuszeni w pewnym sensie poprzez ryt kulturowy, poprzez przekaz przykładu do pewnego sposobu postępowania, no to gdy to robimy, oczywiście krzywdzimy innych i siebie, ale nie mamy grzechu.

To pocieszające, że tak jest.

Tak, to jest bardzo ważne. I broń Boże nie powinniśmy iść nawet w kierunku tego, żeby takiego człowieka inspirować w obszar wzbudzenia poczucia winy, bo to będzie grzech przeciwko Duchowi Świętemu. To by było samoodrzucenie, samopotępienie, gdyby ktoś się do siebie tak odniósł. Nie. Zobacz - nie byłeś świadom, zostałeś tak skonstruowany, tak cię wyposażono, nie umiałeś inaczej, OK. Teraz jednak zobacz, że tak masz, pracuj nad tym, żebyś tego się wyzbywał i wprowadzał miłość w swoje życie. Pan Bóg mówi w Biblii, w Starym Testamencie – „Kładę przed wami życie i śmierć, błogosławieństwo

i przekleństwo, wybierajcie więc życie, abyście żyli wy i wasze potomstwo, miłując Pana, Boga swego, słuchając Jego głosu, lgnąc do Niego” Pwt 30,15-20.

To jest przekaz Boga. Ja mam wybierać. Ale na Boga!, odwołując się właśnie do Niego - jak może wybrać ktoś, kto jest zniewolony? Jest zniewolony tak, że tego nawet nie wie.

Można powiedzieć, że to jest też podstęp złych mocy, że to jest dla człowieka ukryte, nieświadome, że nie zdaje sobie sprawy z tego, że idzie złą drogą.

W jakimś sensie tak, nawet jeżeli jesteśmy nieświadomi tego, chociaż to nie do końca jest tak, że jesteśmy całkowicie nieświadomi, ale powiedzmy, że jesteśmy w pewnym sensie nieświadomi - **czynimy to zło w dobrej wierze. To jest najgorsze.**

W dobrej wierze zmiany kogoś, niesienia pomocy komuś, naprawienia sytuacji.

Tak. Na przykład rodzic krzywdzi dziecko, albo mąż krzywdzi żonę czy żona męża, w przeświadczeniu, że to jest dla tzw. jego dobra, prawda?

Chciałabym teraz jednak wydobyć ten rys głęboko duchowy, związany z działaniem złego ducha. W chrześcijaństwie wiemy kto jest odpowiedzialny za te wszystkie zniewolenia, wszystkie pokusy, za upadki - po prostu demon, diabeł, szatan, mówiąc ogólnie zła moc, zwierchność.

I my.

I my, tak oczywiście.

Człowiek jest bytem wolnym i ma odpowiedzialność.

Tak, ma wolną wolę, w związku z tym może wybierać i może tym podszeptom złego ulegać lub nie ulegać, nie mniej te podszepty są.

A propos tego co powiedziałem przed chwilą, może nie być winy ale jest odpowiedzialność.

No i konsekwencje też są.

Tak.

Jest odpowiedzialność i są konsekwencje. Jacku, posłuchaj teraz fragmentu z rekolekcji księdza Józefa Witko, który jest dla mnie również dużym autorytetem, opisującym w jaki sposób działa zły duch. To były rekolekcje w Zambrowie, w lutym 2015 roku. ...”Za pewnymi naszymi odczuciami, uczuciami, reakcjami mogą stać konkretne demony, co wcale nie oznacza, że człowiek jest opętany, ale poprzez np. nienawiść, urazę, gniew, złość, zazdrość, te demony mogą mieć takie punkty zaczepienia, tak jakby jakaś długa ręka wysuwała się z tego świata ciemności i miała prawo dotknąć tego miejsca, gdzie jest ta nienawiść, ta uraza, gniew, złość czy zazdrość. I wtedy te uczucia, odczucia są silniejsze, człowiek czuje się rozdrażniony, nie wie dlaczego, mocno poruszony jakimiś negatywnymi uczuciami, czy odczuwa jakiś może wstręt do człowieka, nawet do bliskiej osoby. Czuje, że go wszystko drażni, denerwuje i nie wie dlaczego. Dzieje się tak właśnie dlatego, że za tym stoją demony.”... Co myślisz o tej wypowiedzi?

To ciekawie brzmi, lecz jest dla mnie nieco wyrwane z kontekstu, nie do końca wiem, jaki jest cały przekaz. Powiem tak - na pewno nie użyłbym określenia - negatywne uczucia. Katechizm Kościoła Katolickiego mówi wyraźnie, że **uczucia są moralnie obojętne**. I nawet nienawiść czy złość, czy jakiegokolwiek inne uczucie, **jako uczucie** samo w sobie, jest moralnie obojętne. W następnym kanonie mówi Katechizm, że człowiek nadaje temu uczuciu konotację moralną, to znaczy w zależności od tego, jak je użyje, czy co z nim dalej zrobi, w jakim kierunku je - jakby - zatrudni, powiedzmy sobie tak umownie, to ono może przybrać tę konotację moralną; ale to ja nadaje tę konotację, człowiek. Czyli wtedy, kiedy ja łączę uczucie z jakimś wydarzeniem, sytuacją, szczególnie kiedy wyprowadzam - że tak powiem - wyprowadzam odpowiedzialność za to uczucie na zewnątrz, co jest znowu też absolutnie niewłaściwe. Uczucia - zgodnie z tym co mówi KKK, skoro są moralnie obojętne, to za rzeczywistością moralnie obojętną jest tylko jedna rzeczywistość - to jest prawda. Tylko prawda jest moralnie obojętna, tylko ona nie podlega ocenie moralnej. Skoro więc są prawdą - są prawdziwe. Są dla mnie bardzo ważne, bo są prawdziwe, czyli pokazują mi pewną prawdę o mnie. I w związku z tym ja potrzebuje **przyjąć emocje, przyjąć je, bo to jest informacja o mnie**.

Niestety zgodnie z tym, co powiedzieliśmy przed chwilą o tych komunikatach, mamy następne przekonanie - mocno osadzone w kulturze i w tradycji właśnie, w przekazie konwersacyjnym czy relacyjnym, takie uprawnienie, a wręcz przeświadczenie o tym, że to otoczenie, okoliczności, wydarzenia, **inni** wzbudzają w nas emocje. Czyli że moja emocja jest jakby informacją o tym, co drugi mi robi. To nie do końca jest prawda. Emocja jest zawsze moja i jest informacją dla mnie. Nie o kogoś, tylko o mnie. Jeżeli ja mówię komuś, że on musi się zmienić, bo jeśli nie, to ja czuję daną emocję, to ja tak naprawdę **zniewalam siebie**, oddaję komuś zarząd nad moją osobą, bo dopóki ktoś się nie zmieni, to ja czuję daną niechcianą, trudną emocję. To jest uciekanie przed odpowiedzialnością. Emocja jest moja. Takim określeniem, które pozwala to zobaczyć, takim wyodrębnieniem sytuacji ze mnie, ode mnie, jest słowo - **gdy**. Nie: dlatego - że, dlatego - bo , itp., tylko - **gdy**, a więc **gdy** coś się dzieje, ja jestem odrębny od tego czegoś, bo to coś się dzieje a ja jestem z boku. **Gdy** coś się dzieje, to we mnie powstaje takie czy inne uczucie. I to jest informacja o tym, jak **ja** reaguję na to, co się dzieje. Podajmy przykład - ktoś...nie wiem, dłubie w nosie na przykład. Ja się nie godzę na to , żeby ktoś dłubał w nosie, no w ogóle aby dłubać w nosie, więc jak ktoś dłubie w nosie, to ja odczuwam złość.

Albo wstręt.

Wstręt to jest kwestia estetyki, ale chodzi mi o mój stosunek do tego działania - odczuwam złość. Ale to nie znaczy, że ten ktoś jest nie w porządku, bo ja czuję złość. Moja złość jest zgodna z moją postawą. Ja się nie godzę, no to czuję złość, bo cóż mam innego czuć? Radość? Jak się nie godzę, to czuję złość. I cała rzecz polega na tym, żeby to przyjąć, zgodzić się z tym, że tak mam, że jeżeli ja się na coś nie godzę, to czuję złość i tyle. I to jest moje, to jest informacja o mnie. Jak ja przyjmę, tę złość, to ona zniknie, nie będzie mi w ogóle nic robić. Natomiast ja jej nie przyjmuję, bo mówię - to ten ktoś jest winny tego, że ja czuję złość i dopóki on tego palca z nosa nie wyjmie, to ja będę czuł złość. Zniewolony jestem „na maksa”. Nie mogę oderwać oczu od tego kogoś, chociaż to jest wstrętne i nie chcę tego, to ciągle patrzę, ciągle kontroluję, no bo dopiero jak on przestanie, to mi minie złość. Bzdura. I to jest jeden kawałek, tylko że my niestety, tak samo jak ze zniewoleniem w stosunku do tamtych wypowiedzi, o których mówiliśmy, tak samo tutaj - będąc zniewolonymi takim sposobem postępowania i - powiedzmy sobie - pseudozarządzania emocjami, cały czas mamy to **uwikłanie czy uwiązanie, że to świat zewnętrzny jest odpowiedzialny za nasze uczucia**. W związku z tym, nie przyjmując uczuć - **wypieramy je**. Wypieramy, czyli nie

przyjmujemy złości, gdy ktoś dłuźbie w nosie. Złość wcale nie mija mi dlatego, że ten ktoś przestał dłuźbać w nosie, tylko dlatego, że ją spycham, wypieram, chowam gęłboko w sobie, bo uważam, że nie jest moja i chcę się jej pozbyć. A emocji nie można się pozbyć. Emocja jest. Ja mówię wprost, że jest to **depesza** adresowana do mnie bezpośrednio **od Pana Boga**, którą tylko ja mogę odebrać. Jak jej nie odbiorę to ona siedzi i czeka.

Można by było powiedzieć temu komuś, że prosimy, aby nie dłuźbał w nosie przy nas.

Nie, właśnie nie, bo jeżeli powiem, że proszę aby nie dłuźbał, to zachowam się w duchu tych komunikatów. Będę mówił mu – popraw się, bo jesteś nie w porządku.

Albo można wyjść.

Spokojnie, dlaczego od razu tak drastycznie? Będę mówił mu przez to - nie akceptuje cię jakoś tam, to zmień się, bądź inny, czyli nie akceptuję ciebie takim, jakim jesteś. Czyli gdyby Pan Jezus podszedł do tego celnika czy innego grzesznika, który siedział i z nimi jadł i powiedziałyby – ty stań się jak faryzeusz, no zmień się, jak możesz taki brudny siedzieć? Nie. Miłość to akceptacja, prawda? Czyli ja przyjmuję drugiego takim, jaki jest, tak?, ale **mówię mu o tym, jak jego zachowanie oddziałuje na mnie, czyli na jego bliźniego.**

To wtedy już nie trzeba by tej złości tłumić, tylko można ją w ten sposób wyrazić.

Nie chodzi o to, by tę złość usprawiedliwić odpowiedzią w kierunku tego człowieka. Złość jest dla mnie informacją, że ja się na to nie godzę, złość jest tylko dla mnie; bo czym innym jest gniew, czyli niezgoda na to, że ktoś mnie krzywdzi. A tym, że ktoś dłuźbie w nosie, to on mnie nie krzywdzi, on krzywdzi siebie, bo wystawia sobie złe świadectwo. Ja mogę mu tylko powiedzieć, że jest mi trudno na przykład, albo ciężko mi, gdy w moim otoczeniu, czy tam gdzie jestem, ktoś się nieestetycznie zachowuje.

Czyli znowu język „ja”.

Gdy ktoś się nieestetycznie zachowuje, to mnie jest z tym trudno, to jest mój problem, mnie jest trudno, prawda? I teraz ten ktoś może się zreflektować, zrozumieć, może zmienić swoje zachowanie, lub powiedzieć do nas - to masz kłopot, masz problem. I OK rzeczywiście, ja mam problem, bo to ja jestem nietolerancyjny.

Kiedyś chciałem zrobić program o tolerancji za Janem Pawłem II i szukałem materiałów. Wtedy jeszcze nie było Centrum Myśli Jana Pawła II. Przeszukałem wszystko, co mogłem znaleźć i przeczytałem w takiej jednej cegle biograficznej o Ojcu świętym jedno zdanie, które wypowiedział na temat tolerancji - że na temat tolerancji nie będzie się wypowiadał, bo ona jest dla chrześcijanina naturalna.

Ooo ?

Było mi to bardzo trudno zrozumieć w pierwszej chwili, ale jak dobrze poszukałem, to znalazłem – **kochaj nieprzyjaciół**. Kogo mi jest trudno tolerować? Kogoś, kto jest odmienny ode mnie, czyli tego, który w rozumieniu rozwoju duchowego jest kimś, kto nie stosuje wartości ewangelicznych, kogoś takiego jest mi trudno akceptować. Czyli kogoś, kto ma inny zestaw wartości, lub w ogóle nie ma wartości. No to jest mój nieprzyjaciół w pewnym rozumieniu, zwłaszcza, że oni często tak nas postrzegają i napadają, tak? Ale ja mam go **kochać**. A kochać to akceptować, szanować, przyjmować.

A co z tymi stłumionymi emocjami?

Wróćmy do tych emocji, które stłumiliśmy, ponieważ nie potrafiliśmy sobie z nimi poradzić, czyli przyjąć i wyartykułować na zewnątrz odczucia. To one są właśnie tym, co tutaj słyszę, że są nazwane tym demonem, tą ręką, która...

się wysuwa ze świata ciemności i dotyka czulego, wrażliwego miejsca w nas.

W pewnym sensie można to nawet w ten sposób postrzec, dlatego, że emocja, którą - jak mówimy w rozumieniu tego drugiego kanonu, że to człowiek nadaje jej konotację moralną - jeśli ja się na nią nie godzę i wypycham, albo przypisuje komuś, no w każdym razie nie przyjmuję jej - to ja nadaję jej w moim rozumieniu właśnie tę konotację, że to jest coś złego, coś niedobrego. Czyli tak naprawdę sprzeniewierzam dobro. Mówię, że jest złe coś, co przyszło od Pana Boga. Nie chcę tego, prawda? Odpycham to. Emocja się dobija, ona chce żebym ją przyjął, ja ją tłumię i ona staje się agresywna, staje się napastliwa. Z racji swojej wielkości, ilości zebranych we mnie emocji, czasami się przebija. Mało tego, że się przebija. Ja niestety nie chcąc i nie mając umiejętności właśnie w kompetencjach emocjonalnych poradzenia sobie z przeżyciem emocji i przyjęcia ich takimi jakimi są, uczę się i takie komunikaty, albo mocniejsze czasami, które są już bardziej agresywne, wypowiadam po to, żeby **doprowadzić do zwania**, do zderzenia, żeby doprowadzić do **konfliktu**. Ponieważ w konflikcie, szczególnie kiedy będzie ktoś, kto będzie mnie też atakował, to ja będę mógł poczuć się skrzywdzony i wtedy będę mógł na konto tego kogoś te emocje z siebie wyrzucić, wypuścić, w zasadzie uwidocznic, bo one mogą wtedy ze mnie wyjść. Chociaż one tak naprawdę nie są przeżywane w ten sposób, ale mogą być upublicznione w jakimś sensie. Książę Marek Kruszewski mówi, że mamy takie pojęcie w języku polskim, że „**wyszło szydło z worka**”, prawda? Jest takie pojęcie, określa ono, że ktoś okazuje jakąś prawdziwą wewnętrzną intencję na jakiś temat. Wyszło szydło z worka, ale to znowu jest pewnego rodzaju symptom kulturowy i rodzaj stygmatu w takim myśleniu. Książę Marek Kruszewski mówi tak – no pewnie, że wyszło, ale wszystko zależy od tego, jak długo ten worek dusimy. Niejako w każdym z nas jest pewna odporność, tak? Może w niektórych jest świętość i tego szydła w ogóle nie ma, ale jak jesteśmy tylko ludźmi, jeżeli ktoś nas będzie tak naciskał, tak nas dusił, prowokował, zaczepiał... Któż z nas tego nie zna? Gdzieś tam w pracy, gdziekolwiek, tak ktoś będzie zaczepiał, zaczepiał, i chcemy być grzeczni, chcemy być poprawni, nie dajemy się prowokować, tłumimy, **tłumimy** swoją niezgodę, czy wręcz gniew, nie wyrażamy go i w pewnym momencie wybuchamy w sposób agresywny, tak? Myślę, że ktoś może w tym momencie powiedzieć – ooo, a nie mówiłem, ale chamisko, prawda? A sam tak prowokował. Tak to tłumione emocje działają.

Dużo mówisz o kompetencjach komunikacyjnych.

Bardziej emocjonalnych bo z nich wynikają komunikacyjne.

To emocjonalnych, jak byś określił, jakie są najważniejsze kompetencje emocjonalne, które trzeba opanować, aby móc żyć z miłością, serdecznością, akceptacją dla innych?

Proszę bardzo mam tu absolutnie wzór, **przepis**, który jest wyrażony w 1. Liście do Koryntian, rozdział 13 werset 11. Święty Paweł mówi – „Gdy byłem dzieckiem, mówiłem jak dziecko, czułem jak dziecko, myślałem jak dziecko. Kiedy zaś stałem się mężem wyzbyłem się tego co dziecięce”. To jest właśnie zdobywanie kompetencji emocjonalnych. W ogóle

kompetencji dojrzałości, można powiedzieć, czyli tego zaczynu, w który może być wlana miłość Pana Boga. Bo dopóty, dopóki ja jestem Bożym dzieckiem, lecz takim jak dziecko, roszczeniowym, egoistycznym, raptusem, bezkompromisowym, w żaden sposób nie ograniczającym siebie, to **wypełniam swoją osobę tą dziecinnością**. Kiedy jesteśmy dziećmi to jest OK, to tak ma być, tak ma się dziać - żeby się w nas to wszystko wygotowało, wyszumiało, wykypiało, zrobiło z nami różne rzeczy. I też błędem jest często rodzicielskim tłumienie tej naturalnej przestrzeni, takiego, można by powiedzieć, egoizmu dziecięcego. Egoizm dziecięcy jest naturalny, prawda? Ty o tym jako pedagog doskonale wiesz, że dziecko musi mieć prawo do swoich egoizmów, bo jeżeli będzie je miało i w okresie dziecięcym zaspokojone zostaną te egoizmy, to one później uśmierzą się. A jak za wcześnie chcemy, żeby dziecko, a często nawet w wieku trzech czy czterech lat niektórzy rodzice oczekują od dziecka, żeby było dojrzałe niż oni sami - to wtedy ten egoizm jest jakby tłumiony i potem będzie z nas wychodził. Jeżeli ja się wyzbędę tego, co dziecięce, staję się mężem, jak mówi Święty Paweł – oczywiście on tu mówi o stawaniu się mężem nie w tym sensie stawania się mężem swojej żony, tylko stawania się mężem w sensie męstwa. Stał się **mężnym**, czyli kimś, kto mógł, chciał, potrafił postawić sobie i otoczeniu granice, które są oczywiście granicami wartości przyjętymi od Pana Jezusa. Gdy stał się mężem **wyzbył się, wyzbył**, nie – zgubił, sprzedał, stracił, odrzucił - wyzbył się tego, co dziecięce.

Wyzbywanie jest bardzo fajnym określeniem, ja długo szukałem takiego zwizualizowania wyzbycia. I znalazłem odniesienie do takiego zjawiska – wyprzedaży w Stanach Zjednoczonych Ameryki. Jak się tam przeprowadzają z miejsca na miejsce to to, czego nie mogą zabrać, a stanowi dla nich jakąś wartość, wyprzedają i nawet dzieci wyznaczają tę wartość na swoje zabawki, przedmioty. I to wcale niekoniecznie jest jeden cent, to czasami jest właśnie jakiś drobiazg, który dla niego jest warty dolar, dwa, pięć i wystawiają tą cenę. Owszem, kiedy nikt się nie znajdzie, to ją obniżają, czyli też uczą się pewnej wartości, tego że dla nich coś jest znacznie bardziej wartościowe niż tak naprawdę jest, czyli uczą się też pewnego wartościowania. To bardzo fajne jest. Uczą się też tego, że jeżeli coś jest wartością dla mnie, to nie mam odrzucić tej wartości, mam właśnie ponieść trud, żeby wyzbyć się jej, a więc pokazać drugiemu, że to ma wartość, zobacz ja ci coś tam oddaję... Panie Boże oddaję Ci te swoje dziecięce doświadczenie, oddaję Ci to pierwsze zakochanie, oddaję Ci tego pierwszego guza, czy jakąś tam inną sytuację, bo przyszedł czas, żeby dojrzeć; ale to jest dla mnie bardzo ważne, to jest bardzo wartościowe, ja tam jestem, kawał mnie w tym jest. Nie zgub tego Boże, zaopiekuj to. I On zaopiekowuje - zabiera to wszystko, co jest infantylnym, naiwnym, dziecięcym stosunkiem, a zostawia zdjęcie, zostawia doświadczenie, przeżycie. I to jest cudowne, dojrzewanie jest cudowne, kiedy zobaczymy, że tak naprawdę nic nie tracimy, zyskujemy. Zyskujemy dystans, zyskujemy ogląd, zupełnie z innego poziomu. Tak jak rzeczywiście mówi się – że ze wzrostem duchowym jest jak ze wzrostem ciała, im więksi jesteśmy, tym mamy większy horyzont postrzegania siebie wobec całego świata. Oddawanie Panu Bogu różnych rzeczy, które w nas karleją powoduje, że mamy coraz większy wzrost, aż oddamy wszystko i wtedy się do Niego zbliżamy jak najbardziej.

A co zrobić z tymi, którzy nie chcą tak oddawać i wyzbywać się?

Kochać nieprzyjaciół ☺ i **rozumieć, że każdy ma własny proces**. Obrazuje to przypowieść o ojcu miłosiernym, czyli o Bogu, który ma dwóch synów. Bogu, bo przecież ojciec miłosierny to jest Bóg Ojciec i On ma synów, oni obaj są jacy? Marnotrawni. Obaj są marnotrawni, jeden w sposób gwałtowny: „odbiorę ci życie dawaj mi kasę”, a drugi w sposób zawoalowany, niby jest blisko, niby jest posłuszny, zasługujący, dobry, ale nie korzysta z tej bliskości. Bo ma nienawiść, bo ma poczucie odrzucenia, nawet kiedy jest najbliżej Boga jak tylko można. To od nas zależy, czy przyjmiemy Jego miłość, czy nie, nie od Niego. Bardzo

trudna jest ta interpretacja, ale tak jest. I każdy rodzic, któremu wydaje się, że włożył w dziecko wszystko i dziecko ma mu zwrócić, niech przyjrzy się tej interpretacji. Ona też pokazuje to, że każdy z nas potrzebuje przeżyć proces dojrzewania we własny sposób. Jeden drastycznie, do utraty życia niemalże, drugi inaczej, ale każdy na swój sposób, żeby w wolności, dobrowolnie przyjąć odniesienie do Pana Boga i ludzi. Jeżeli na to nie pozwalamy, to dzieje się to, przed czym Pan Bóg chce nas ustrzec, gdy daje nam przepiękny tekst „Pieśni nad pieśniami”. Pieśń oblubieńca, który przecież mówi - nie poganiajcie tej miłości, pozwólcie niech rozwinie się sama. Tym co mnie prowadzi do Pana Boga, do rozwoju, do pełni to jest miłość. Ja mam ją odwzajemnić, ale nikt nie może tego za mnie zrobić, nikt nie może tego przyspieszyć.

Czasami rodzice, widząc jak ich dziecko, dorastające, czy już dorosłe, „schodzi na manowce”, czyli podejmuje zachowania ryzykowne lub w nich tkwi – jak na przykład używanie alkoholu, narkotyków, swoboda seksualna, obracanie się w tzw. złym towarzystwie - krytykują dorosłe dziecko, potępiają, nawołują do nawrócenia, a nawet czasami izolują się od niego. Co myślisz o takim postępowaniu?

Z jednej strony to takie zachowania dziecka nie biorą się znikąd, a więc osąd i wytykanie, czy zrywanie relacji jest często ucieczką od **odpowiedzialności** za własny wkład w ukształtowanie poglądów lub ucieczki dorosłego już przecież dziecka.

Z drugiej strony przypowieść o Miłosiernym Ojcu pokazuje, że nawet najlepszy ojciec, rodzic może spotkać się z postawą niejako niewdzięczności, a tak naprawdę buntu. **Buntu**, który mimo tak ostrej formy jak w tej przypowieści, nie jest skierowany przeciwko ojcu, a **przeciwko światu** - a tak naprawdę swojemu o nim wyobrażeniu. Młody człowiek potrzebuje spotkania ze sobą prawdziwym, głęboko często w dzisiejszym świecie jakby schowanym. Pragnie dotrzeć do prawdy o sobie; potrzebuje do tego kryzysu, buntu, odrzucenia reguł, po to aby je często później przyjąć jako własne.

Możemy mu w tym pomóc pokazując, że reguły nie są po to, by nas więzić, lecz po to, by nas chronić. Ja często mówię - usłysz w przykazaniach nie nakaz a obietnicę. Nie - „nie będziesz miał cudzych bogów przede mną!!!” i tu grożenie palcem, tylko - „uwierz a nie będziesz miał cudzych bogów przede Mną” bo nie będziesz ich chciał.

Chciałabym powiedzieć, że miłość, dzięki której buduje się relację, więzi wyraża się w dobrych komunikatach, czyli takich, które wspierają, błogosławią.

Ale trzeba ją mieć! Wróćmy do rozdziału 13 1. Listu do Koryntian. Jak nie wyzbędę się tego, co dziecięce to moja szklanka jest pełna. A jak jest pełna, to choćby Pan Bóg bardzo chciał miłość we mnie wlać, to przecież On gwałtownikiem nie jest, to wiemy. Trawki nadłamanej nie złamie, knotka nie zagasi. Czyli wlewa tę miłość we mnie bardzo delikatnie. Zróbmy sobie takie ćwiczenie: wlewajmy do szklanki pełnej soku, delikatną strużką trochę wody i ona się w ogóle w tej szklance nie znajdzie. Powierzchnia soku tworzy menisk, uwypuklenie i po nim woda się rozleje, bokami wyleje, nie zostanie w szklance. A Pan Bóg nie wleje w nas **gwałtownie** miłości. Bo nie jest gwałtownikiem, szanuje naszą wolność. I tak jest, my brodzimy, jak mówi Święty Paweł, czy wręcz jesteśmy zanurzeni po uszy w Panu Bogu, bo łaska Jego miłości rozlała się, odkąd ostatnią ofiarę Chrystusa dał i miłość otacza nas naokoło, przelewa się, a my ciągle jesteśmy pełni siebie. Ponieważ nie mamy świadomej decyzji **wyzbycia się** tego, co dziecięce. Często nie możemy jej w ogóle zobaczyć, zdać sobie sprawy z braku, bo **przykład**, który mamy, właśnie naszych rodziców, naszych dziadków, okolicznych osób, ludzi istotnych w społeczeństwie, itd. pokazuje, że oni są właśnie tacy jak my. To po co ja mam się zmieniać, skoro nie zmieniając się i będąc egoistą, egocentrykiem -

dzieckiem innymi słowy - żyję jak inni. Ileż to razy słyszymy dzisiaj w radiu czy telewizji na temat polityków, a przecież to jest taka wierchuszka społeczna, że zachowują się jak dzieci w piaskownicy, bo to rzeczywiście często tak jest. Jeżeli ja widzę, że ktoś, kto ma takie same sposoby funkcjonowania jak ja, w ten sam sposób się zachowuje, tak samo żyje - okazuje się że po faryzejsku, na zewnątrz jest piękny a w środku jest i tak zgniły - tak jak każdy, to po co ja mam się zmieniać? Przecież ja mogę być każdym w tym świecie. I to niestety jest to **płożące zło**. Tak naprawdę, żeby stać się rzeczywiście wolnym, oswobodzonym, zechcieć rzeczywiście wpuścić do siebie Pana Boga, to muszę się całej tej strukturze, często bliskości rodzinnej – przeciwstawić. To nie jest łatwe.

Trzeba mieć odwagę.

Trzeba mieć dużo Boga w sobie.

Dużo Boga, ale też i umiejętności Jacku, prawda?

Jedno jest z drugim związane. Dopóki nie wyzbędę się tego, co dziecięce, dopóty nie ma we mnie możliwości zaistnienia miłości Pana Boga, więc nie mogę **pokochać siebie**. A dopiero jak pokocham siebie, mogę dokonać rzeczywistej **zmiany** swojego sposobu widzenia samego siebie, **przeżywania** samego siebie i stosunku do innych. Bo dopiero wtedy będę mógł odbudować w miłości Boga braki kompetencyjne.

Ksiądz Zbigniew Wądrzyk podaje przykłady, że jeżeli jest ktoś, kto nam błogosławi, to wtedy też otwiera się w nas ta przestrzeń Bożej miłości.

To prawda. Czyli mamy nadawcę, tego, który mówi – **masz, daję tobie**. Najczęściej w naszych relacjach międzyludzkich jest – **daj mi**. Wszystkie te komunikaty, które tu przytaczałaś, są – daj. Daj mi siebie w jakiś sposób. Daj. Ja mówię tak – że jeśli w małżeństwie, szczególnie w takiej specyficznej sytuacji relacyjnej, spotka się „daj z daj” to tylko kupa jaj z tego wyjdzie. Nic dobrego z tego wyjść nie może, bo tylko wrywają sobie nawzajem coś, czego **nie mają**. Jedno i drugie chce miłości. I można oczywiście chodzić, szukać, objąć się o różnych ludzi, aż znaleźć kogoś kto mi powie – masz. I tak na pewno też jest i też wcale nie jest to najgorsza droga, ale można też zacząć chcieć **samemu** sięgnąć po miłość do Pana Boga, czyli przestać być „kaczką dziwaczką”.

A w jakich momentach życia ludzie to robią, odwołując się do twojego doświadczenia?

Kryzys. To jest największe dobro, jakie może spotkać człowieka!

Tak?!

Tak, tak. Każdy rodzaj kryzysu, czy to będzie kryzys małżeński, czy to będzie kryzys wieku średniego, czy kryzys wypalenia zawodowego, czy to będzie kryzys – nie wiem – bezsensu życia, co jest dzisiaj bardzo częste wśród młodzieży, kryzys wartości, czegokolwiek - jeśli on dotyczy w jakikolwiek sposób mnie jako osoby, to jest wielkim dobrem i wielką szansą.

To wtedy można obudzić się z tego snu, nieświadomości?

Wtedy też ta kultura próbuje to „przyklepać”, przykryć: nie przejmuj się, wszystko będzie dobrze, chodź, jutro też jest dzień, będzie super, słuchaj spotkasz następną dziewczynę, „tego kwiatu jest pół świata” itd., chodź, napijemy się, będzie dobrze.

Albo gdy są kryzysy w małżeństwie, to ktoś mówi – rozwiedź się, co będziesz się męczył.

Tak. Dzisiaj to jest pierwsze pytanie, jak się idzie do przychodni państwowych na terapię małżeńską, to jest pierwsze pytanie: w kierunku rozstania czy w kierunku pozostania? Jak w kierunku pozostania to raczej marne szanse. Pomożemy państwu dobrze się rozstać bo widocznie nie pasujecie do siebie - taki często jest komunikat. I to jest właśnie to, że kryzys - zamiast być wykorzystany, jakby wręcz nawet podkreślony w jakiś sposób, żeby doznania i konsekwencje były głębsze - to on jest taki „rozmemłowany”, taki rozmazywany, gdzieś przyklepywany. Dlaczego? Dlatego, że my patrząc na czyjś kryzys cierpimy, bo czujemy lęk, że nas też może spotkać, więc szybko mu pomożemy, podniesiemy go jakkolwiek z tego dołka, z tych kolan, żeby tylko na niego nie patrzeć – mówimy: tylko nie płacz, wszystko tylko nie płacz. Czyli ja chcę od razu wyprzeć coś, co mnie dotyka. To samo, co robię z własnymi emocjami, chcę żeby ktoś inny też zrobił - wyparł emocje, żeby nie było emocji, bo emocje mnie konfrontują z prawdą o mnie, ponieważ one są prawdziwe.

A nie każdy ma siłę, chęć, żeby zacząć zmiany od siebie, żeby w tym kryzysie przede wszystkim przyjrzeć się, co we mnie jest nie tak, co ja mogę zmienić w sobie, a nie obwiniać innych i oczekiwać, wymagać, że oni się zmienią.

To też jest kawałek, o którym już mówiłem. Jest tendencja do obwiniania otoczenia za wszystkie swoje krzywdy. Dzisiaj krzywdą jest...powiedziałbym wprost –przekleństwem. **Przekleństwo krzywdy**; powiedzmy - **nagłaśniania krzywdy**, nadawania krzywdzie rangi jakichś wartości. Krzywda wręcz staje się sacrum, jakby takim czymś bardzo pożądanym i bardzo ważnym, wszyscy się nad krzywdą pochylają. A tak naprawdę jest to tylko rozdmuchiwanie tego samego ognia, ognia zła. Jeżeli ja jestem - to jest w uzależnieniach oczywiste, bardzo mocno to widać w syndromie wyuczonej bezdomności, kiedy ludzie przyjmują ten sposób funkcjonowania właśnie - w odrzuceniu społecznym, a tak naprawdę ci ludzie sami siebie odrzucają społecznie, bo uważają siebie za odrzuconych społecznie. W związku z tym wchodzi w interakcje ze społeczeństwem w taki sposób, który inicjuje zwanie, a więc np. śmierzący wchodzi do tramwaju, gdzieś tam lekko podpity, na środek ulicy itd., wywołując agresję i doznając tego odrzucenia. Potem w tej krzywdzie tkwi. On już nic nie robi, nie podejmie żadnego ruchu, bo on jest skrzywdzony i on ma roszczenie od społeczeństwa, że ma od społeczeństwa otrzymać. Takim ludziom są wtedy pomoce różne instytucje. Na przykład znamy takie pojęcie Armia Zbawienia, która zajmuje się w dużej mierze bezdomnymi, kloszardami, jak to się kiedyś mówiło. No i proszę sobie wyobrazić, że w noclegowniach Armii Zbawienia, od godziny 1 do godziny 4 wszyscy mają opuścić noclegownię. Nie ma, że mróz nie mróz. I to jest bardzo mądre, przemyślane działanie, przecież jaki ma interes osoba bezdomna zmieniać cokolwiek w swoim życiu, jeżeli społeczeństwo jej zapewnia wszystko? Jadłodajnia, ciuchy, spanie, święta krowa bo nikt go nigdzie nie ruszy. Po co ma cokolwiek zmieniać? A jeżeli doświadczy dyskomfortu, dostanie jeść nie do syta tylko jedną bułkę, albo dostanie wtedy, gdy pozamiata lub posprząta, tak jest w Armii Zbawienia, wtedy zostanie wpuszczony następnym razem jeśli wyjdzie i zostawi po sobie zasłane łóżko. Na trzy godziny musi wyjść na mróz, stać i czekać, aż znowu go wpuszczą. Czyli dyskomfort. Masz pomoc, nie umrzesz, ale nie ma wszystkiego za darmo, bo ty jesteś biedny skrzywdzony. Ty po prostu nie chcesz wziąć odpowiedzialności za siebie. Owszem, część z tych ludzi nie może, nie potrafi, zgoda; tak samo z alkoholizmem lub

innymi uzależnieniami, jak nie będzie konsekwencji, trudu, to nie będzie powodu, aby cokolwiek zmieniać. Kryzys.

Błogosławiony kryzys ☺

Tak, tak, ewidentnie.

Przywołując jeszcze księdza Józefa Witko, dużo mówi on na temat urazy, że w urazie ewidentnie działa zły duch.

Tu się zgadzam.

Właśnie, to może sięgnijmy do tego działania złego ducha. W którym momencie przestają być to zniewolenia związane z naszymi brakami emocjonalnymi, nieumiejętnościami komunikacyjnymi, czy nawet złą wolą, czy nieświadomością, a zaczyna się objawiać w naszych relacjach świat duchowych zwierchności, złych duchów?

On jest zawsze. To nie jest tak, że jest jasny i wyraźny rozdźwięk. Często jest tak, jak w przypadku winy teologicznej, w której nie bierzemy, nie posiadamy winy za swoje działania, często złe względem siebie i względem innych. Ale nie byłoby tego działania i nie byłoby może tego całego zła - oprócz takiego momentu początkowego w dzieciństwie, kiedy nie ma się na to wpływu, gdybyśmy wykazali pewną odpowiedzialność. Jest taki moment w życiu każdego człowieka - na warsztacie musi każdy sam to ustalić, różnie to wychodzi jeżeli chodzi o wiek - że tak naprawdę mógł on już coś zmienić, mógł się zreflektować, mógł zobaczyć, że jego postępowanie jest niewłaściwe i wziąć odpowiedzialność; ale tego nie zrobił. W większości przypadków tego nie robimy. I dalej, w związku z tym, tkwimy w **niewiedzy** - w swoim grzesznym postępowaniu, dopóki ktoś nas z tym nie skonfrontuje; albo jakiś kryzys tego nie pokaże. Lecz mamy już pewien współdział. **Została otworzona furtka**. Na bazie tej krzywdy, którą jako dziecko gdzieś tam stłumiłem, zły dopomina się, inicjując w nas pewien sposób patrzenia, korzystając z tego - żeby mu otworzyć furtkę. Furtkę odwetu, nienawiści, niechęci, złości. Nie - buntu, który jest takim zjawiskiem rozwojowym, tak jak bunt syna marnotrawnego, tylko takiej **nienawiści, odwetu**. Zły cały czas koło nas chodzi, zna nasze grzechy, nasze słabe punkty i doskonale wie, gdzie nas boli.

I tak jak Pan Bóg zaopiekowuje to, co nas boli - dmuchając, chuchając żeby się zagoiło, tak zły odwrotnie - bierze szpilkę i cały czas nas kłuje, żeby bardziej bolało. To jest taki moment, który może zainicjować w nas zwrócenie się do Pana Boga. Kiedyś myślałem, że to jest niemożliwe, by sam z siebie młody człowiek, w jakimś momencie swojego rozwoju, tak kłuty przez zło w swoje obolałe miejsca, do Pana Boga się zwrócił. Ale to jest możliwe; to, że ja tego nie zrobiłem to nie znaczy, że nie jest to możliwe. Dzisiaj spotykam ludzi, którzy to zrobili, co nie znaczy, że od razu stali się wolnymi, świętymi itd., ale znacznie mniej pokrzywdzili siebie czy innych przez to, że gdzieś w tym momencie pierwszych, **samodzielnych** decyzji zwracali się do Pana Boga, często w ogóle w rodzinach, które były absolutnie agnostyczne, czy wręcz walczące, tak jak za komuny bywało. Mimo to zwracali się. Ponieważ człowiek ma naturalną gotowość, możliwość spotkania się z Panem Bogiem bowiem od Niego pochodzi. Dzisiaj wiem, że to jest możliwe. Bardzo mnie to zadziwia i pociąga, że tak może być, bo wydawało mi się że to nie jest możliwe. Ale jest. I jeżeli teraz zwracam się **do Pana Boga, no to ta furtka jest przymknięta, a nawet zamknięta, bo przecież wiemy, to nie my walczyliśmy ze złem, tylko Bóg w nas walczy ze złem**. I jeżeli ja tę furtkę zamykam, to Jemu jest łatwiej ze złem walczyć, ale jeśli tę furtkę mam otwartą czy przymkniętą, to lisy do kurnika się dostają. Ja ciągle muszę potwierdzać, właściwie nie

muszę, ale jeśli chcę być blisko Pana Boga, to to robię - **potwierdzać oddanie, otwartość, i zapraszać Go ciągle**. Rano, wieczorem dziękować, jeśli tego nie robię ... Przytoczę w tym miejscu żart sytuacyjny. Jeden z uczestników przyszedł i mówił tak w którymś momencie warsztatów, że spowiadał się i tak mówił swojemu spowiednikowi, że teraz to on już wie, rozumie, że tak często trzeba się do Pana Boga zwracać, że codziennie rano powierza Panu Bogu swoje życie. A spowiednik mówi - dlaczego tak rzadko? ☺ Ciągle, ciągle, nieustająco mamy pracować nad tym, żeby być blisko Pana Boga i Jemu powierzać swoje życie. A furtka jest i to niejedna, jeżeli te furtki odkrywamy i je zamykamy, zaspawujemy i cokolwiek innego robimy, to i tak te lisy dostają się, podkopują. I to też jest inna kwestia - o granicach, ale tego tematu nie damy rady teraz omówić – co ja robię z tym lisem, który się dostaje, co ja robię z tą pokusą, która się pojawia. **Uraza**, o której powiedziałaś, ona **jest pochodną skrzywdzenia**. To określenie, słowo – uraza, pochodzi od urażliwości, czyli jeżeli coś mnie boli, to jest to urażliwe, czyli wrażliwe, dotkliwe. Jeżeli teraz ja będę to ciągle dotykał, to będę to urażał. Stąd się bierze uraza. Czyli jeżeli ja przechowuję krzywdę w sobie, znowu mówimy o tym przekleństwie krzywdy, jeżeli ja ją podsycam, mówimy językiem psychologicznym – **karmię krzywdę**, czyli ciągle do niej wracam myślą, przypominam sobie, dodaję różne epitety do osoby, która mnie skrzywdziła, itd., czyli cały czas grzebię palcem w tej ranie, urażam ją, ona przekłuwa się w urazę. I to już jest efekt mojego działania.

A też i może złego ducha?

O tym chcę właśnie powiedzieć. Czyli uraza nie jest uczuciem samoistnym, tylko wyrosłym, czy odczuciem w zasadzie wyrosłym, a nawet powiedziałbym stanem emocjonalnym, wyrosłym na drażnieniu mojego skrzywdzenia. Nie biorę odpowiedzialności za swoje uczucie, nie chcę przyjąć, że krzywda jest moja i ja mam się nią zająć, przeżyć i koniec, wtedy jestem wolny.

I wybaczyć najlepiej.

Jak przeżyję to zawsze wybaczę, bo już nic mnie nie łączy; tylko właśnie ją rozdrapuję, rozdrapuję, ciągle przyklejam do tego dyżurnego winnego i mam tę urazę w sobie. To już jest pewien stan emocjonalny, to jest wprowadzenie się w pewien stan. W tym momencie używam umysłu, intelektu, wiedzy, zmysłów, czyli pracuję, **współpracuję z pokusą**. Karmię lisa, współpracuję z pokusą. Zły nie musi zbyt wiele robić, on tylko da pokusę. A ona trafia na podatny grunt, gdy mam poczucie krzywdy. Krzywda jest bardzo podatnym gruntem na pokusę, dlatego że jest społecznie sankcjonowana, dlatego, że owocuje tym, że jeśli ja jestem skrzywdzony i to pokazuję, to wszyscy nade mną się litują, pochylają. Nie mówią, tak jak w przypadku tych kredytobiorców w euro albo jakichś innych, którzy chcieli 14% rocznie na jakiejś lichwie zarobić, nie mówią do nich – a po cholereż żeś się w takie coś pakował, kto ci kazał?, tylko mówią - jaki jesteś biedny teraz, że straciłeś, ojejku. I już uraza rozwija się, bo co ja uzyskuję? Uzyskuję pseudoakceptację, uzyskuję koncentrację uwagi na mnie innych ludzi, a przecież to jest ta moja pierwotna potrzeba, łaknienie miłości, tak? Nie rozumiem tego, że oni nie mnie adorują tylko moją krzywdę, bo w niej przeżywają własne skrzywdzenia i zaopiekowują się własnymi skrzywdzeniami; tylko mi się wydaje, że mnie adorują. To jest dokładnie jak w uzależnieniu. Osobie uzależnionej wydaje się, że jego kumple są jego kumplami, ale wystarczy, że nie ma flaszki, nie ma żadnego kumpla. Nie jego adorują tylko flachę, to od czego są uzależnieni, a nie osobę. Ale tego nie widzimy. Kultura dzisiejsza bardzo to wzmacnia, wszystkie media pracują non stop nad tym, żeby wzbudzać, podsycać w nas poczucie skrzywdzenia, czy straty. I to jest pokusa.

Jacku, zacytuję jeszcze wypowiedź księdza Piotra Glasa, z konferencji „Duchowe zerwanie z przeszłością” ...” Emocje są najpoważniejszym miejscem wnikania złego ducha, są to jakby autostrady, którymi możemy zaprosić złego ducha do swojego życia...”. Co o tym myślisz?

Nie powiedziałbym tego w ten sposób. Ja jestem tutaj bardziej wnikliwy, jeżeli chodzi o samo pojmowanie emocji. Tak, jak mówiłem, emocje rozumiem tak, jak jest to wyjaśnione w Katechizmie Kościoła Katolickiego. Natomiast tę wypowiedź odczytuję bardziej jako określenie dotyczące **stanów emocjonalnych**, czyli tego, co ja robię z emocją, jak ja jej używam. Bo jeżeli teraz ja działam w duchu tego, o czym ksiądz Glas mówi, jeżeli ja karmię tę emocję, czyli rozwijam ją w sobie, to ja to nazywam wsiadaniem do windy i naciskaniem przycisku do piekła. I zjeżdżam w dół, prosto do swojego osobistego piekielka, bo robię sobie osobiste piekielko. Wszystkie depresje, wszystkie tak zwane zdołowania, wszystkie gwałtowne, agresywne zachowania, one z tego wynikają, że ja karmiąc tę emocję, idąc w tym duchu, jak z urazą, za pokusą właśnie takiego - tak naprawdę egoizmu, wręcz **narcyizmu, zapatrzania się w siebie** - jak to strasznie niedobrze mi jest i źle z tą moją niechcianą emocją. Zresztą ja mówię wyraźnie, że nie ma złych i dobrych emocji, bo emocje wszystkie są prawdziwe, więc są po prostu moralnie obojętne, a co za tym idzie, nie można ich tak oceniać, natomiast są emocje **chciane i niechciane**. I to wcale nieprawda, że emocje chciane, czyli jak mówi ksiądz Grzywocz – niekochane, to są emocje na przykład: złość czy nienawiść, czy coś podobnego. Ja znam bardzo wielu ludzi dla których emocją niechcianą jest radość. Tak. A chcianą złość.

Ale to już chyba naprawdę tam działa zły duch skoro ktoś tak myśli, ma taka potrzebę?

To nie w tym duchu chcianą... my prowadzimy tak tę rozmowę, jakby zakładając, że człowiek zawsze z założenia jest wolny, a tak nie jest. Jeżeli jesteśmy zniewoleni, a te przestrzenie nas zniewalają, my pozwalamy zniewalać się w tych przestrzeniach, to nasze chęci nie wynikają z wolnych wyborów i wolnych decyzji. Jak powiedział ksiądz profesor Stępień, wolna wola to jest tylko ośrodek dobierania najlepszego sposobu dojścia do celu. Wola. Wola dobiera z dostępnego zakresu narzędzi, żeby osiągnąć zamierzony cel, do którego zmierzamy. Jeżeli teraz ta wola, która może być najwspanialsza i najbardziej chcieć dobra, ale ma do wybrania tylko jedno, np. flaszkę, albo złość, albo krzywdę - nie ma wyjścia, wybiera to, co tylko może wybrać. To jest już zniewolenie, a raczej uzależnienie. Zniewolenie jest wtedy, kiedy ma kilka rzeczy do wyboru, ale i tak one wszystkie są w duchu destrukcyjnym. Dlaczego w końcu wybieram jedno? Ponieważ ja z niczym innym nie potrafię sobie poradzić. Alkoholik z alkoholem potrafi sobie poradzić – wlewa go w gardło, przetyka, i koniec. Tak? Złośnik potrafi sobie poradzić ze złością, złości się „na maksa” i nie przejmuje się niczym, prawda? I mało tego, i alkoholik, i złośnik, i ten skrzywdzony, rozdmuchany w krzywdzie, czy ktokolwiek inny, w chwili gdy to robi koncentruje na sobie uwagę. I to nas też społecznie zniewala, w związku z tym że te „chciane” zachowania, które wydaje mi się, że pomagają mi w jakiś sposób, doraźnie uzyskać substytuty moich braków wewnętrznych, są w istocie destrukcyjne. Tu się zły zasadził. I jak to się mówi „diabeł ubrał się w ornat i na mszę dzwoni”, tak?, bo często jeszcze się podłączy i powie, że ja talent swój rozwijam, na przykład prawda?

Spotkałam się z takim pojęciem - spirytualizacja komunikacji. Dotyczy ono tego, żeby za nawet ocenającym, etykietkującym, agresywnym komunikatem nie widzieć od razu złego ducha, pamiętając, że może to wynikać z grzesznej natury człowieka.

Powiem tak. Od wielu lat współpracuję z egzorcystą warszawsko – praskim, księdzem Janem Pałygą i mówi on bardzo wyraźnie, że to jest też jedna z potrzeb i pewna pokusa od złego, żeby wszystko demonizować. Że nawet jeśli to jest coś prostego, co wystarczy tylko jakaś prosta rzecz, proste działanie, czasami wystarczy pięć minut dłużej się zastanowić i czegoś może nie być. A my mówimy, że może za tym demon stał i mnie skusił, i ja tych 5 minut nie poświęciłem. To jest troszeczkę takie zdejmowanie odpowiedzialności z siebie i obwinianie złego. A on tylko zaciera ręce – tylko tak mów, a super!, a utwierdzaj się w tym - no i jesteś w jego mocy wtedy. Nic nie robisz, tak?, nie podejmujesz żadnych działań. Natomiast przecież wiemy doskonale i Pan Bóg nas tego świetnie uczy, pokazując nam, jak współpracuje z nami, szanując naszą wolność, że są takie przestrzenie, w których On absolutnie nie ingeruje, bo są całkowicie niejako w 100 czy 99,9 % w naszej gestii, prawda? Taki przykład zawsze mówię, że jak będę, powiedzmy, miał złamaną nogę i będę w gipsie, i nie będę mógł się schylić, to kiedy będę chciał mieć zasznurowanego buta i poproszę Pana Boga, żeby mi w tym pomógł, to się na pewno ktoś znajdzie, kto mi tego buta zasznurowuje, jak go o to poproszę albo nawet bez prośby. Ale jak będę całkowicie zdrowy i będę stał na środku Marszałkowskiej i trzymał nogę do zasznurowania buta, to nikt mi go nie zasznurowuje, no bo mogę zrobić to sam. Jeżeli to ktoś zrobi, to wyrządzi mi krzywdę, tak jak to robi matka 6-latka sznurowując mu buty. Bo mnie **ubezwłasnowolnia**. Nie umożliwia mi realizowania tych moich możliwości. I tutaj właśnie jest zły. Robi mi krzywdę wmawiając mi, że ja nie mogę sam nic zrobić w tej czy innej przestrzeni. Mogę. Mogę się zreflektować, mogę zmienić zestaw słów, może to będzie sztuczne, bo ja i tak będę miał w emocjach to, co mam, ale już coś zrobię.

Dzisiaj przyszło do mnie takie małżeństwo, które bardzo nie chce poddać się rozpadowi, są razem dwa i pół roku i terapeuci świeccy mówią – a co tam, nie macie dzieci, niedługo jesteście razem, po co się macie męczyć, rozejdźcie się. A oni mówią – nie, my jesteśmy sakramentalnym małżeństwem, rozumiemy, że to jest problem w nas i chcemy ten problem rozwiązać. Nie mogą poradzić sobie ze swoimi emocjami nabywanymi przez całe życie, bez pomocy innych i to już do nich dotarło, są tego świadomi. Po wspólnych rozmowach zaczęli zmieniać różne rzeczy, choćby tyle zrobili, że zmienili sposób funkcjonowania w mieszkaniu, zrobili więcej miejsca, dali sobie prawo nawzajem do tego, żeby mieć swoje prywatne sprawy. I zobaczyli, że to pomaga, że to poprawia ich relacje, bo jak ktoś wyjdzie z domu i kilka granatów emocji wyrzuci gdzieś na zewnątrz, no to w domu już ich nie wyrzuci, tak? Już jest przyjemniej, jest łatwiej. Czyli można, coś zawsze można zrobić. Można – na przykład - nie wypowiem takiego zdania, powstrzymam się, można wyjść, tak?, przełknąć ślinę, cokolwiek innego zrobić, ja mogę - tylko muszę chcieć wejść w tę odpowiedzialność. A jak powiem sobie - demon – nic na to nie poradzę, wzywajcie egzorcystę.

Kiedy właśnie Jacku dużo się o tym teraz mówi i ci księża, których tutaj zacytowałam, też to podkreślają, że przypadki opętania, gdzie pomoc księdza egzorcysty jest konieczna, występują rzadko. Natomiast coraz częściej mówi się o tym i zwiększa się świadomość i wiedza ludzi, chrześcijan, że zły działa podstępnie właśnie w naszej codzienności, życiu rodzinnym, relacjach – w sytuacjach związanych z nieprawidłową komunikacją, uleganiem pokusom, osłabiającymi stanami emocjonalnym, wchodzeniem w urazę. I to wszystko jest otwieraniem furtek złości, zapraszanie złego, który niepostrzeżenie przenika do naszego życia i naszych relacji, osłabiając je, niszcząc. Jesteśmy nękani przez to zło, zniewalani i jeśli w porę nie zwrócimy się do Boga o pomoc, może być jeszcze gorzej, nasze życie lub naszych bliskich może ulec destrukcji.

Zły działa ewidentnie, przecież w każdym złu, które czynimy jest gdzieś jakoś zły, tylko że nie jest to tak, że jego działanie jest całkowicie poza mną. I nie jest tak, że jeśli on działa

i mnie używa, jest całkowicie poza moim wpływem. To najczęściej nie jest - tak jak zresztą słusznie tu któryś z księży powiedział - opętanie złem osobowym. Tylko to jest po prostu zło, które, tak jak mówię – jest **plozące** i ja po prostu w nim jestem, tak? I jeżeli ja się na nie otwieram, to ono we mnie wchodzi, kusi mnie, inicjuje, rozwija osłabiające mnie mechanizmy lub podtrzymuje te mechanizmy, powoduje, że ja w nich tkwię, mimo tego, że zaczynam coraz bardziej czuć konsekwencje, doskwierają mi one, ale w tym tkwię – i w tym jest zło.

Ja to widzę też na warsztatach, kiedy są ludzie mający czasami zupełnie, wydawałoby się, nie tak wielkie problemy, powiedzmy sobie, czy jakieś tam trudy i niby to widzą, niby rozumieją co jest do zmiany, ale w ogóle nie ma determinacji. Bo **nie ma kryzysu na odpowiednim poziomie**. Natomiast jak jest ktoś, kto ma naprawdę kryzys, czyli przeżył naprawdę jakiś trud i jest w tej traumie, albo pozwala sobie - **podnieść dno**, czyli korzystając z doświadczeń innych zobaczyć, że jest na najlepszej drodze do wpadnięcia prosto do tego hadesu, do tej kadzi, tak?, to z determinacją się wydobywa. I naprawdę to jest tak, jak z łotrem na krzyżu, czego nie możemy tak ciągle zrozumieć, tak bardzo to nas dotyka i boli, że my całe życie tutaj się staramy, jak Pan Bóg przykazał, a jeszcze nie wiadomo, czy tam nas przyjmą czy nie przyjmą, a on? Przecież on był tak, jak Pan Jezus przybity do krzyża, to musiał być potężny łotr jakiś, bandyta straszny. I on jest pierwszym świętym, od razu się wszystko w człowieku buntuje. Ale to właśnie o to chodzi, ja to widzę na warsztatach. Spotykam ludzi, którzy są naprawdę, wydawałoby się, poprawni, ale brakuje im tego właśnie – tak, brakuje im tego **fiat**, brakuje im otwarcia, w które Pan Bóg od razu wlewa swoją miłość. I wszystko się zmienia. A oni jakoś nie mogą, nie ma tej determinacji, tej gotowości, nie ma otwartości.

Także zły jak najbardziej nas kusi, cały czas nas mami, w ogóle bardzo ważne jest takie określenie, też egzorcyści o tym często mówią, że **nie ma w życiu duchowym pustki**. Nie ma, jest albo zło, albo dobro. Jeżeli ja nie jestem pewny, że jestem oddany dobru, że inspiruje mnie dobro, to mogę być pewny, że jakoś inspiruje mnie zło. I chociaż ono nie musi być we mnie w sposób opętający, to ono mnie jednak determinuje. A tu ja mam naprawdę coś do powiedzenia, bo ja byłem w ręku złego, ja byłem na bardzo krótkiej smyczy, byłem głęboko uzależniony i doświadczałem tego, co to znaczy być w ręku zła. I wiem, że nawet z takiej niewoli, którą czułem jak pies na krótkiej smyczy, można być wyzwolonym. I to naprawdę zadziało się w sposób dla mnie absolutnie cudowny, bo nawet nieświadomione do końca westchnienie zaowocowało uwolnieniem.

Bo jednak trzeba się zwrócić do Boga.

Ależ oczywiście!

Co do tego nie ma wątpliwości ☺

Co jest najciekawsze i jest to moje doświadczenia, że wcale to nie musi być absolutnie świadoma rzeczywistość - to było dla mnie nie do końca uświadomione, że ja się zwróciłem do Pana Boga, lecz w całym sobie gdzieś o tę pomoc zawołałem. I ona przyszła, niesamowicie przyszła. Tak przyszła, że poprzedniego dnia jeszcze byłem całkowicie w mocy złego i w ogóle nie mogłem się ruszyć, to znaczy wiem że to nie było takie zło osobowe, tylko ja byłem tak bardzo uwikłany, że łatwiej było mi się na nim opierać, a następnego dnia jakby nie było tej niewoli. To było coś po prostu niesamowitego. Ale oczywiście mogłem wrócić, bo lęku życia w dobru było bardzo dużo. Tamto znałem, to jest właśnie a propos chcianych i niechcianych uczuć, ja nie chciałem być w złu, ale nie znałem dobra. I lęk przed nieznanym pchał mnie z powrotem do tyłu. Bardzo dużo tu jest miejsca na nasze decyzje, nasze własne potwierdzenia. I wtedy dopiero się zaczyna droga do Boga. Pan Bóg mi się

objawił w dobru wyzwalaając mnie, chociaż ja tego nie byłem świadomy jeszcze, ale od tego zaczęła się moja droga do Boga. Bardzo szybko Go odnalazłem.

Domyślam się, że też miałeś wtedy kryzys.

Tak, permanentny.

W takiej sytuacji dobrze jest móc liczyć na pomoc innych ludzi, poprosić o nią, czy znaleźć jakąś wspólnotę, która może wspomóc?

Tak, Pan Bóg działa przez ludzi, a tam gdzie „dwóch lub trzech jest zebranych w Jego imię, tam On jest pośród nich”. Wspólnota ludzi doświadczających podobnych przeżyć, podobnych upadków, a później bólów wynikających z tych upadków, po prostu wspólnota grzeszników jest wprost niezbędna, aby mieć cały czas lustro w swojej drodze do zbawienia.

Jacku, gdybyś miał się przedstawić, to jesteś terapeutą uzależnień, tak?

Tak. Jestem logoterapeutą szkoły franklowskiej, jestem terapeuta uzależnień, ale tak bym powiedział dzisiaj, że jestem bardziej może terapeutą zniewoleń.

Rozwińmy ten temat, powiedz, co masz na myśli mówiąc w ten sposób?

Uzależnienie jest jakby sprofilowanym zniewoleniem czyli jest wtedy, kiedy wola może wybrać tylko jedną rzecz, bo już więcej nic nie ma w moim zasobniku, w tym moim magazynku, o czym wcześniej mówiłem. Natomiast samo zniewolenie to jest jakby moment jeszcze przejściowy, może być dłuższy, krótszy, w zależności od tego, jak się człowiek uwikłał w swoje zniewolenia, i ono różni się tym od uzależnienia, że tak naprawdę mechanizmy są te same, sposoby postępowania są te same, natomiast tych rzeczywistości, czynności, substancji, tych różnych rzeczy jest więcej niż jedna, czyli może ich być pięć, dziesięć, piętnaście. I na przykład ja długo mogę nie widzieć, będąc w zniewoleniu, że jestem tak naprawdę zniewolony, że nie żyje według siebie czy podług Pana Boga, czy też dla siebie, tylko żyję dla tych różnych niewoli. I to, jak ktoś jest uzależniony, to widać od razu tak?, bo zawsze sięga we wszystkich sytuacjach po jedną rzecz - zachowanie, postępowanie, substancję, A zniewolony może bardzo długo tego nie widzieć, bo cóż złego jest w tym, że wypiję piwo raz dziennie, albo cóż złego jest w tym, że przeczytam książkę raz w tygodniu, albo cóż złego jest w tym że pójdę raz z kumplem do kina, cóż złego jest w tym, że dwa razy pójdę na basen itd.. W każdym z tych działań, gdy są niezależne - nic, ale jeżeli to wezmę do kupy, to zajmuje to całe moje życie, nic innego nie robię, tylko robię wszystko to, co powiedziałem przed chwilą. I każda z tych czynności ma jakąś **funkcję, ma zmienić moje emocje**. Ma zmienić mój stan świadomości, ma dać mi lepsze samopoczucie. Czyli już jestem na pasku pokusy, roszczenia, przyjemności, zaspokajania swoich chuci, jestem w niewoli. Tym się zajmuję. Zajmuje się dzisiaj odkrywaniem tego na warsztacie „**12 kroków do wolności, nie tylko dla chrześcijan**”. Właśnie to jest przestrzenią tego programu - odkrywanie i pokazywanie ludziom w bardzo fajny zresztą sposób – najpierw odkrywanie, jak i gdzie są zniewoleni, skąd się to bierze, dając im zrozumienie. A potem, w drugiej fazie tego programu, daje on narzędzia, żeby - uwolniwszy się głównie z krzywdy właśnie - **stać się krzywdoodpornym i zbudować siebie na Panu Bogu**. Czyli zbudować granice swojej osoby w odniesieniu do wartości chrześcijańskich i złożyć tę osobę, siebie na służbę u Pana Boga, by stać się tak naprawdę, jak ja to mówię, naczyniem na miłość Boga. A potem będę przez Niego używanym, aby ją dawać innym i to krok 12, czyli ostatni o tym mówi. To jest

naprawdę fantastyczna droga, fantastyczny proces i program, porządkujący w bardzo prosty sposób, łatwy, przyjazny dla człowieka i jednocześnie **odkrywający** często coś, czego tak na co dzień nie jesteśmy w stanie w ogóle zobaczyć, zrozumieć w sobie.

Powiem tak – im więcej wiemy o sobie, im lepiej znamy siebie jako człowieka, i jako siebie swoistego, tym bardziej **możemy oddawać świadomie siebie w opiekę Panu Bogu**, aby mógł nas chronić przed złem. Bo my funkcjonujemy tak, jakbyśmy byli wyspą na morzu. To morze to jest właśnie to zło, które nas ze wszystkich stron otacza, i teraz będąc wyspą, my możemy znać na przykład swoją jedną zatoczkę, czy drugą i tutaj sobie dawać radę, ale z tyłu są jakieś grotty, jakieś inne rzeczy i tam przemytnicy wszystko przywożą, przemycają. I teraz ja mówię - Panie Boże oddaję się Tobie, ale oddaję Tobie tę zatoczkę piękną, lagunę, gdzie wszystko i tak jest posprzątane i w zasadzie Pan Bóg nie ma tam nic do roboty. A tam w tych grotach, w tych pieczarach dalej przemytnicy jak siedzieli tak siedzą, No jak tak odkryję jedną czy drugą grotę - ooo tak, cygara mi przywożą, nie?, no dobra, tośmy już Panu Bogu mówili. I tak sobie daję prawo, przyjemność jakąś z tego czerpię, albo jakąś inną korzyść. Dążenie do dojrzałości pozwala mi zobaczyć, jaki mechanizm mnie pecha, **skąd jest we mnie ta potrzeba**, żeby to cygaro czy coś innego mi ktoś przywiózł? No stąd, że ja mam w sobie jakiś brak, jestem czegoś głodny. Jak zobaczę ten brak, zobaczę czego jestem głodny i **nakarmię to**, nie potrzebuję tych cygar – a idź w cholere. Panie Boże, proszę tam jest grota numer siedem, tak? I jestem coraz bardziej oczyszczany.

Bez Pana Boga ani rusz!

No oczywiście, Pan Jezus mówi wyraźnie – **beze Mnie nic nie możecie** - to a propos dobra i zła. Pan Bóg nie mówi - nic, w znaczeniu, że ja nic nie zrobię bez Pana Boga, zrobię wszystko, co będę chciał, ale jeśli to nie będzie **z Nim**, to nie będzie dobre.

Czasami ludzie mówią, że im tylko psychologia wystarczy. A ksiądz Tadeusz Kotłowski powiedział takie piękne zdanie, że w dzisiejszych czasach nie można skutecznie uprawiać teologii bez psychologii, ponieważ teologia bez psychologii staje się abstrakcyjna, a psychologia bez teologii staje się niebezpieczna.

To prawda. Zresztą w ogóle pojęcie psychologii, **psyche** pochodzi od ducha, od tej duchowej sfery człowieka, ale psychologia samoistna, czyli taka psychologia czysto naukowa, powiedziałbym – stosowana, to ona tak naprawdę nie ma żadnej wartości. To jest tylko zestaw jakichś pojęć czy jakiejś wiedzy, która może być w taki czy inny sposób stosowana. Dopiero szkoły psychoterapeutyczne czy szkoły psychologiczne, czyli sposoby wykorzystywania tej psychologii nadają jej odpowiednie działanie. I niestety bardzo dużo jest w dzisiejszych czasach wykorzystywania **wiedzy** psychologicznej czyli psychologii jako nauki, do bardzo złych celów – do manipulacji, do podprogowego zarządzania, do nieświadomego wzbudzania pożądań czy łaknień. Cały facebook czy system reklam: telewizyjnych, radiowych, to wszystko jest na bazie psychologiczno - socjologicznych badań, zbierających informacje o człowieku i jego często nie do końca uświadomionych pragnieniach, czy łaknieniach. I one są właśnie proponowane, w ten sposób człowiek jest prowadzony na pasku, wzbudzana jest w nim pożądlivość, nieumiarkowanie. Z drugiej strony, dobrze stosowana wiedza psychologiczna, pomaga zrozumieć samego siebie, kiedy jest zespolona w pewnym takim pojęciu kompleksowym, powiedzmy sobie, takim integralnym, jak mówi Ojciec święty Benedykt XVI, **integrującym** człowieka, stwarzającym z niego całość; a bez psychologii, teologii nie ma całości. Ja też znam takie zdanie, pod którym się podpisuję, że teologia wyjaśnia to, czego nie mogą wyjaśnić filozofie, prawda? Bo każda filozofia bez oparcia teologicznego, kończy się w pewnym momencie i nie potrafi nic

dalej wytłumaczyć, skąd się to bierze. A tylko teologia to wyjaśnia, co jest dalej i skąd się bierze jakiś wzorzec. Także to jest w całości sposób na wszystko – i filozofia, i teologia, i psychologia, i nauki przyrodnicze - i to wszystko jest istotne ponieważ poznajemy przez to Boga. Nauki same w sobie nie są czymś złym, bo przecież Pan Bóg to wszystko stworzył i przez naukę Jego poznajemy, ale przecież nauka jest **odzwierciedleniem** tego, co Pan Bóg stworzył, a nie tworzeniem czegoś od podstaw, my tylko się odzwierciedlamy, uczymy. Natomiast te lęki przed psychologią, jakie też czasami słyszałem u księży, czy sam trochę miałem też takie momenty, gdy czułem się zmanipulowany przez terapeutów, że psychologia nie jest taka sama w sobie dobra, to minęły mi, kiedy przeczytałem Ewangelie. To jest najbardziej fantastyczna książka psychologiczna, jaką czytałem. Przecież to jest niesamowita mądrość psychologiczna. Ewangelie są po prostu o człowieku, pokazują człowieka i to w taki sposób pokazują, że mówią **o nas wszystkich i o każdym z osobna**.

Kończąc nasze spotkanie, chciałabym Cię zapytać, gdybyś miał bardzo krótko powiedzieć, jak możemy demaskować działanie szatana, złego w naszym życiu? Jak mamy się chronić przed nim?

Myślę tak, że nie namawiałbym do demaskowania, czy w ogóle jakiegokolwiek interakcji z szatanem. Wiem co to znaczy i nawet kiedy już byłem po nawróceniu, już byłem w takich kontaktach spowiedniczych, to jeden spowiednik powiedział mi, jak się spowiadałem – „przestań z nim gadać”. Co on? Z kimś rozmawia przez telefon, co jest? A on do mnie mówił, kilkakrotnie powtórzył – „przestań z nim gadać”. Ja mówię w końcu – z kim? „Ze złym”. Jak to?! „No cały czas z nim rozmawiasz. Nie mówisz o sobie, o swoich grzechach, o swoim działaniu, tylko cały czas polemizujesz, cały czas tłumaczysz, to z nim gadasz. Po co? Nie gadaj z nim”. Od walki ze złem jest Pan Bóg. Ja mam się wystrzegać złego, ja mam mówić mu – „apage, satanas”, ja mam go nie wpuszczać, stawiać mu granicę. A jednocześnie nie sam z siebie, bo moja granica sama z siebie nic nie znaczy, tylko granicę, w którą zapraszam Pana Boga. I wtedy to działa. Ksiądz Marek Dziewiecki, dwa lata temu głosząc rekolekcje w radiu praskim powiedział, że jak mamy granice oparte na wartościach, to Pan Bóg jest w tych granicach. On mnie odgranicza od rzeczywistego świata – **Sobą**, w tych granicach mnie otaczając. I głównie w kontekście krzywdy o tym mówił, czy zła, i jak to działa? Działa tak, że zło, które chce przyjść z zewnątrz, to się w Panu Bogu rozpuszcza, nie przejdzie. Jak ja chcę kogoś skrzywdzić, to też nie wyjdę poza moje granice, bo Pan Bóg to rozpuszcza. I w ten sposób Bóg mnie chroni przed złem, prawda? Przed uwikłaniem w zło i przed tym, żeby zło weszło we mnie. Wystarczy tylko się w Nim zanurzyć.

Tak. Jacku czy chciałbyś coś jeszcze powiedzieć, coś zaakcentować?

Mówiliśmy o bardzo ważnych rzeczach. Komunikacja jest jakby następstwem tego wszystkiego, poruszanych tu zagadnień, ona jest jakby **wykwitem**, jest tym **efektem**. Zachęcałbym do tego, aby nie załapywać się na ton, tembr głosu, tylko jakby minawszy to, zobaczyć, co mi to mówi o tym człowieku, że on musi używać takich sformułowań, że on nie potrafi inaczej się zwrócić, że jest napełniony jakimiś emocjami, czy jakimiś poruszeniami. Nie dlatego, żeby wypierać, że on mnie krzywdzi, gdy tak mówi. To trzeba powiedzieć – gdy tak mówisz, czuję się skrzywdzony, ale nie budować tej urazy, nie rozwijać skrzywdzenia, tylko zobaczyć, że ten człowiek po prostu jest biedny - że to, że on musi się tak zachowywać i nie potrafi inaczej, to jest **bieda**.

Dużo o tym mówi „Porozumienie bez przemocy” Marshalla B. Rosenberga i tzw. język szakala, czyli język napastliwy, agresywny, który można, a nawet trzeba przetłumaczyć na

język konkretnych uczuć, potrzeb i próśb człowieka, który się nim posługuje, aby się wzajemnie zrozumieć, podtrzymać relację a nie oddalić, nie wchodzić w urazę czy poczucie krzywdy.

Tak i tu zaczyna się komunikacja taka interaktywna, czyli już nie tylko informacja, ale też cały ten zwrot, komunikat, czyli – rozumiem, że chodzi ci o to, czy o to, i ja to odbieram tak, że chciałbyś, aby to wyglądało w taki czy w taki sposób. I chociaż on będzie mówił – nie, absolutnie!, to ja to mam powiedzieć. Bo to do niego dociera i chociaż on będzie próbował to zbagatelizować, to jak ja mu to odbiję, wtedy jestem **lustrem** dla niego. Jeżeli teraz ja nie kupię poczucia winy, ani poczucia krzywdy w relacji, to to lustro do niego trafi, to odbicie trafi. Natomiast jeżeli ja idę w emocje, to odbicie nic nie da, nie trafi.

*To się nazywa **empatia**. Bardzo dziękuję za rozmowę.*

*Rozmowę przeprowadziła **Mira Kępka** – uczestniczka warsztatów „Wreszcie żyć – 12 kroków ku pełni życia” organizowanych przez Centrum Pomocy Duchowej Księży Pallotynów w Warszawie, prowadzonych przez **Jacka Racięckiego**. Dokonała podkreśleń w tekście.*