

Rok ważnych pytań

Krzysztof Ołdakowski SJ Małgorzata Kownacka
Marek Sztomberski Krzysztof Bazyl

Rok ważnych pytań

© Wydawnictwo WAM, 2017

Opieka redakcyjna i korekta: Klaudia Adamus

Redakcja: Zofia Smęda

Projekt okładki: Emilia Pyza

fot. © Honigjp31/Shutterstock

Skład: Lucyna Sterczewska

Autor zdjęć: Krzysztof Bazyl

ISBN 978-83-277-1439-8

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk: OPOLGRAF • Opole

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK White 70 g wol. 1.6
dostarczonym przez IGEPa Polska Sp. z o.o.

*Na ważne pytania nie ma jednej odpowiedzi.
Na ważne pytania odpowiada się przez całe życie.*

Jak powstała ta książka, czyli tytułem wstępu

Zaczęło się w radiu. Do nocnej audycji, którą prowadzimy (Małgorzata Kownacka i Krzysztof Ołdakowski SJ) od kilku lat na antenie Pierwszego Programu Polskiego Radia, zaprosiliśmy Marka Sztomberskiego – psychologa, coacha, trenera biznesu. Nawiązała się nić porozumienia, po programie byliśmy bardzo usatysfakcjonowani znakomitym kontaktem ze słuchaczami. Tuż po tej pierwszej wspólnej audycji Marek zaproponował nam napisanie 52 (jedna na tydzień) odpowiedzi na pytania o sens życia, o relacje międzyludzkie, o to, kim jest człowiek. Zgodziliśmy się bez wahania. Każde z nas sporządziło listę pytań i razem spośród 156 wybraliśmy te, które nas w danym momencie najbardziej intrygowały. W trakcie pisania zauważyliśmy, że jest to wspaniała autoterapia, okazja do poznania siebie, zadumy nad bliskimi, przywołania wspomnień. Po napisaniu połowy rozważań i gorących dyskusjach Marek podsunął myśl, by nasze odpowiedzi skomentował fotograficznie Krzysztof Bazyl – podróżnik i coach. I to był strzał w dziesiątkę. Nasze wynurzenia nabrały koloru, smaku.

Mamy dużo wątpliwości, teraz wiele spraw omówilibyśmy inaczej, niekiedy zmienilibyśmy tekst całkowicie... Ta niepewność skłoniła nas do zaprezentowania książki czytelnikom.

Może nasze refleksje zachęcą Państwa do własnych przemyśleń (stąd wolne miejsce na końcu każdego rozdziału), bo wiemy, że warto być sam na sam z własnymi myślami. W ciszy, bez świadków. Marzy nam się również, by nasze refleksje stały się kanwą do dyskusji przy Państwa rodzinnych stołach albo podczas spotkań towarzyskich.

Krzysztof Oldakowski SJ

Małgorzata Kownacka

Marek Sztomberski

Krzysztof Bazyl

Co warte są postanowienia?

Postanowienia są dowodem na to, że chcemy przekraczać siebie. Przy ich podejmowaniu wielką rolę odgrywają ideały oraz wzorce. Nie należy tracić z nimi bliskiego kontaktu, bo przypominają, jak powinno być, nawet gdy coś się nie udaje. Pytamy często: Jak sprostać podjętym postanowieniom? Które z nich są szczególnie ważne, a które można pominąć? Wybitny pisarz, noblista, John Maxwell Coetzee mówił: „Być dobrym człowiekiem. Niezłe postanowienie w mrocznych czasach!”. Szczególnie cenne są postanowienia pozwalające zajaśnieć naszemu człowieczeństwu. Aby je podejmować, trzeba mierzyć zamiar podług sił, czyli dobrze znać siebie, szczególnie swoje słabe strony, oraz określić konkretnie cel i sposób realizacji. Pomocne może być także mówienie o swoich pragnieniach, czyli wezwanie innych na świadków. Oni weryfikują szczerłość naszego zaangażowania. Zauważyłem, że są ludzie, którzy wciąż zaczynają „od jutra”. Myślę, że często oznacza to po prostu „nigdy”. Trzeba zatem, aby postanowienia wydobywały nasze najlepsze chęci, ukryte w nas dobro, aby nie stawiać granic temu, kim możemy się stać. Są lekarstwem na naszą małoduszność i przeciętność. Niebezpieczeństwem dla postanowień jest woluntaryzm, czyli narzucanie sobie ważnych celów wyłącznie siłą woli: musisz, musisz, na pewno się uda. Jeżeli się chce, to nic nie może stanąć na przeszkodzie. Stąd już niedaleko do zaklinania rzeczywistości.

Co zrobić, aby wytrwać w dobrych postanowieniach? Na pewno nie powinniśmy załamywać się porażkami. To po pierwsze. Następnie trzeba budować na najlepszych pragnieniach i nigdy nie pozwolić ich sobie odebrać. Należy też zatroszczyć się o dobrą motywację, bo ona daje wewnętrzną siłę i właściwe nastroszenie. Gdy człowiek podejmuje się czegoś z miłości, to nic nie jest zbyt trudne ani niemożliwe. Nie zdajemy sobie sprawy, do czego naprawdę jesteśmy wtedy zdolni. Są ludzie, których mobilizują okoliczności, dlatego czasami przed podejmowaniem postanowień warto zmienić otoczenie, spotkać się z tymi, których łączy podobny cel. Świadcstwo innych może być dla nas motorem. Widząc, jak skutecznie zmagają się ze słabościami, nabierzemy nadziei i nam też będzie się chciało.

Krzysztof Ołdakowski SJ

Moja ciotka mawiała: „nie jestem szmata, mówię, że nie rzucę palenia i nie rzucam”. Z przymrużeniem oka podchodziła do wszelakich obietnic: schudnę, nauczę się angielskiego, będę dobra dla rodziców. Spytałem więc raczej: czy warto czynić postanowienia? Tak. Bo bez nich rozłazimy się w szwach, tracimy ważne okazje, cel w życiu. Nie. Bo niedopełnienie ich zawstydza, zniechęca, czasem obezwładnia. Postanowienie jest warte tyle, ile damy z siebie. Dobrze jest zrobić harmonogram. Zastanowić się, na ile realne są obietnice poprawy. Postanowienia zawsze wiążą się, a przynajmniej powinny, ze zmianą na lepsze. Nie obiecujmy sobie: już nigdy nie pokłóćę się z mężem, żoną, bratem, siostrą, ojcem czy matką... Raczej

postaramy się na początek wybrać jeden dzień w tygodniu bez awantury. I dotrzymajmy słowa. Tak samo jest z rzucaniem palenia, nadmiernym jedzeniem, zbyt długim ślęczeniem przed komputerem itp. Magdzie zaproponowano intratną pracę za granicą, pod warunkiem że w ciągu roku opanuje w stopniu podstawowym trzy języki: angielski, włoski i hiszpański. Nie знаła żadnego, a bardzo chciała poznać inne kraje. Postanowiła, że spełni oczekiwania pracodawcy. Trzydziestolatka zawzięła się. Zrobiła plan i konsekwentnie go realizowała. Zaczęła od nauki 30 słówek dziennie, od razu w trzech językach. Pisała słówka na karteczkach. Uczyla się ich w tramwaju, podczas przerw w pracy, wieczorami w domu. Po trzech miesiącach skorzystała z profesjonalnej pomocy lektorów. I po roku wyjechała do wymarzonego kraju. Dziś sześćdziesięcioletnia szanowana bizneswoman, żona, matka sama jest zdumiona swoją wytrwałością. Nie przegapiła szansy.

Przyrzeczenia najchętniej składamy 1 stycznia, wtedy działa magia robienia czegoś „od nowa”: nowy rok, nowe rozdanie, nowa ja. Przeszłość, zwłaszcza niechlubna, może odejść w cień. A przecież dla wielu osób nowy rok to 1 września, kiedy zaczyna się rok szkolny. Zawsze jest dobry moment na zrobienie czegoś dla siebie. Postanowienia są tyle warte, na ile pozwalamy im zaistnieć. Oczywiście, można je wyrzucić do kosza, bo nas przerastają, ale można też stawiać im czoło. Roztropnie. A wtedy satysfakcja z dojścia do celu nie będzie miała sobie równych.

Małgorzata Kownacka

Każdy z nas składa jakieś postanowienia. Noworoczne, urodzinowe, z okazji ślubu, rocznicy, pielgrzymki, zresztą nieważne, jaka okazja, tę zawsze można znaleźć. W intencji miłości, zdrowia, jakieś idei, dla siebie lub pod naciskiem grupy, by pokazać, jacy jesteśmy mocni, a czasem popisać się silną wolą. Najważniejsze jednak jest to, po co i przed kim je składamy, a w konsekwencji – co z tego mamy? Z własnego doświadczenia wiem, że postanowienia uspokajają mnie, wręcz uwodzą, dając poczucie dumy ze słusznie podjętej decyzji i pożądanej zmiany. Niestety, ta duma czasem sprawia, że nie zauważam, iż postanowienie to zaledwie przygotowanie do drogi, a nie jej zakończenie. Tyle już razy słyszałem: „Od nowego roku rzucę palenie... zadbam o zdrowie i będę regularnie ćwiczyć... zastosuję dietę... będę oszczędzać... nauczę się języka...”. Po co wygłaszamy te piękne zdania? By lepiej się poczuć i mieć, chociaż przez chwilę, dobre mniemanie o sobie. Robiąc postanowienia, wiele osób rozpoczyna przedziwną grę z samym sobą. Dobrze ujął to jeden z moich znajomych, który powiedział: „Wiem, że obiecywanie to często złudzenia, ale w postanowieniach jest magia. Kiedy sobie coś obiecuję, to jakbym przyspieszał czas i jednym zdaniem tworzył nowego siebie. Potem widzę, jak zmienia się moje życie w tym aspekcie, inni mnie podziwiają, a ja mówię do siebie: «jesteś niezły gość, tak trzymaj, dasz radę, tym razem nic ci nie przeszkodzi». Potem widzę tych ludzi, którzy kiwają głowami i mówią: «ma facet charakter, też byśmy tak chcieli»”. Być zwyczajną to naprawdę świetne uczucie. Szkoda tylko, że świat wciąż rzuca nam kłody pod nogi i przeszkadza w utrzymaniu postanowienia. Wymaga przestrzegania nowych zasad, wysiłku, zmiany przyzwyczajeń i jeszcze wielu innych drobnych lub większych wyrzeczeń. Mimo trudów i niepowodzeń naprawdę warto mieć postanowienia. To dzięki nim krok

po kroku budujemy nasze życie, zmieniamy siebie i świat wokół nas, uczymy się, że z każdym kolejnym zrealizowanym postanowieniem jesteśmy coraz mocniejsi i bardziej z siebie dumni.

Marek Sztomberski



Co warto są postanowienia?

Tvoja odpowiedź

2

Czy można się różnić, a jednocześnie szanować?

Z natury zostaliśmy stworzeni jako różni od siebie. Nie jesteśmy panami cudzych umysłów, choć czasem trudno oprzeć się wrażeniu, że różnice w myśleniu bardzo przeszkadzają w codziennym życiu. Politycy działający w przeciwnych obozach oceniają na przykład wkład w przemiany społeczno-polityczne w zależności od tego, czy kogoś lubią, czy nie. Powszechne upartyjnienie wydaje się odbierać zdolność do samodzielnego i krytycznego myślenia. Rację zawsze mają ci, których my popieramy. Zdarza się nam zapominać, że to nie od nas świat się zaczyna, a dobro, które stworzyli inni, działający być może pod odmiennym szyldem, jest trwałą wartością, której nie wolno umniejszać, dyskredytować czy wręcz ośmieszać. Ile twórczego potencjału, czasu i pieniędzy traci się w ten sposób? Po co posądzać innych o złą wolę, nieczyste intencje? Czy nie można już na początku poprosić o wyjaśnienie problemu, jeśli czegoś nie rozumiemy? Warto ocalić z wypowiedzi drugiego człowieka każdą cząstkę dobra, poszukać punktów wspólnych. Może to otworzy nas na myślenie, że można do problemu podejść inaczej. Zachowując otwarty i przyjazny stosunek, łatwiej jest także skorygować, poprawić i wyprowadzić z błędu. Nie trzeba, zgadzając się na różnice poglądów, twierdzić, że prawda nie istnieje, że wszyscy w równym stopniu mają rację. Uwzględniając istnienie wielu różnic, czy można człowieka

o odmiennych poglądach traktować jak osobistego wroga? Czy to, że ktoś na przykład zawiódł albo popełnił błąd, oznacza, że należy dyskredytować go jako osobę i przekreślać jego dotychczasowy dorobek?

Należy strzec się totalizowania w myśleniu. Istnieje wiele płaszczyzn spotkania, wiele tematów, które nas jednoczą, choćby dobro człowieka, szacunek dla prawdy i wolności, dążenie do sprawiedliwości i pokoju. Naprawdę te liczne wartości wspólne, przy uwzględnieniu różnic, pokazują, że można i należy coś razem budować. Człowiek to ktoś więcej niż jego poglądy, nawet wtedy, gdy są inne od naszych. Można pięknie się różnić. Nigdy wcześniej nie było i nigdy później nie będzie na świecie człowieka takiego, jak każdy z nas.

Krzysztof Ol dakowski SJ

Można, ale nie jest to łatwe. Kontakty z ludźmi, którzy mają inny niż mój system wartości, odmienne poglądy polityczne, priorytety, sposób bycia wymagają pewnego wysiłku. Czasem zbyt dużego. Jeśli nie muszę, nie kontaktuję się z tymi, którzy mnie irytują, gorszą, których trudno szanować ze względu na ich sposób bycia, zachowanie, których poglądy są mi obce, wrogie lub zawstydzające. Podziwiam osoby konsekwentne w swoim działaniu i działające etycznie, nawet jeśli inaczej myślą. Szanuję ich, słucham, uczę się od nich, ale zachowuję odpowiedni dystans. Lgnę natomiast do tych, z którymi dobrze się czuję, którzy lubią te same książki, filmy, potrawy, a jednocześnie wnoszą w moje życie nowe wartości, dają cenne rady. Może jest to filozofia inżyniera Mamonia z filmu

Rejs: „lubię piosenki, które znam”, ale tu chodzi o moje samopoczucie, przyjemność czerpaną z życia poza pracą. Im jestem starsza, z tym większym komfortem dobieram sobie osoby, z którymi chcę przebywać. Ludzie, którzy się diametralnie różnią, nie słuchają drugiej strony, a w skrajnych przypadkach nawet sobą gardzą. Można się „pięknie różnić”, ale tylko wtedy, gdy cele wyższe przedkładamy nad osobiste animozje.

Mam w radiu koleżankę, za którą nie przepadam. No cóż, bywa i tak. Do dziś drażni mnie sposób jej bycia i zachowania. Ta niechęć jest obopólna. Unikam jej, ale kiedy musimy razem pracować, zawsze skupiamy się na zadaniu. Obie wiemy, że możemy na siebie liczyć i że zrobimy wszystko, aby audycja wypadła jak najlepiej. Antena radiowa jest dla niej, podobnie jak dla mnie, święta, a słuchacz najważniejszy. Szanuję ją w pracy, choć nie różnimy się pięknie.

Małgorzata Kownacka

To wcale nie jest łatwe. Łatwiej nam zrozumieć i polubić ludzi podobnych do nas. To z nimi czujemy się bardziej komfortowo, a przede wszystkim bezpiecznie. A ci różni od nas? Są inni, dziwni i niezrozumiali, trudno im zaufać, dlatego staramy się zrobić wszystko, aby ich odrzucić, obniżyć ich wartość i zepchnąć na margines.

W pierwszych latach pracy często miałem do czynienia z młodzieżą „niedostosowaną”. Nie dawali sobie rady z nauką i nie przestrzegali zasad obowiązujących w szkole. Spośród wielu „niepokornych” zapamiętałem jednego. Łukasz chodził do trzeciej

klasy liceum i miał problem z ocenami oraz zachowaniem. Na lekcjach odważnie wyrażał własne zdanie, co w końcu zaowocowało jedynkami z języka polskiego. Po prostu nie podzielał jedynych słusznych poglądów nauczyciela. Jego wrażliwość była niezgodna z programem nauczania. Szybko zdobył opinię ucznia „niedostosowanego”, o którym nauczyciele wyrażali się z niechęcią, proponując mu przeniesienie się do szkoły zawodowej. W moim ośrodku zawsze kierowaliśmy się zasadą, która mówiła o szacunku dla odrębności i inności. Normą były więc dyskusje, podczas których można było zaprezentować skrajnie różne światopoglądy, filozofie i przekonania, słuchaliśmy różnej muzyki, rozmawialiśmy o różnej literaturze i sztuce. Prowadziliśmy też zajęcia rozwojowe z pogranicza sztuki, literatury, teatru i muzyki. Łukasz szybko pokazał nam swoje talenty. Najpierw okazało się, że świetnie pisze. Wygrał konkurs poetycki, a jego wiersze ukazały się drukiem. Zobaczyliśmy też, że świetnie maluje i ma duże zdolności aktorskie. Jednym słowem był niezwykle zdolnym młodym człowiekiem. Po wielu latach, kiedy byłem we Wrocławiu, podszedł do mnie młody mężczyzna. Wydawał się znajomy.

– Czy mnie pamiętasz? – zapytał. – Jestem Łukasz. Spotkał się w ośrodku. Byłem jednym z „niedostosowanych” – dodał z uśmiechem.

– Jasne, co u ciebie? – zapytałem, ciekawy, jak potoczyły się jego losy po szkole średniej.

– Chyba nieźle. Skończyłem Akademię Sztuk Pięknych w Krakowie, teraz mieszkam w Nowym Jorku i mam własną galerię, w której wystawiam. Miałem też kilka wystaw malarstwa na świecie, a do Wrocławia przyjechałem po raz kolejny, by zrobić scenografię do jednego z festiwali. Jak na

„niedostosowanego”, który był bliski porzucenia szkoły, to chyba nieźle – zaśmiał się. – A tak na poważnie, to dziękuję, że wtedy uszanowaliście moją odrębność i inność.

Pomimo różnic warto się szanować.

Marek Sztomberski



Czy można się różnić, a jednocześnie szanować?

Tvoja odpowiedź

3

Dlaczego samotność jest powszechna?

Samotność jest doświadczeniem ambiwalentnym. Z jednej strony lękamy się jej i uciekamy przed nią, a z drugiej poszukujemy jej, chociażby po to, aby odpocząć od zgiełku miasta i dzwoniących ciągle telefonów. Kto nie chce czasami uciec do lasu i schować się przed światem? Położyć się na ziemi, aby poczuć, jak oddycha? Samotność sprzyja skupieniu na tym, co najważniejsze. W głębi swojego „ja” każdy jest samotny. Są takie przestrzenie w człowieku, do których nikt nie może podążyć. Nie dlatego, że nie chce czy że my na to nie pozwalamy. Po prostu jest to niewykonalne. Nie należy narzucać komuś roli, której on nie jest w stanie spełnić. Nie powinniśmy wiązać z drugim człowiekiem nadmiernych oczekiwań. Gdy traktujemy kogoś jak lekarstwo na samotność, instrumentalizujemy go i zadajemy mu ból. Żaden człowiek nie zna drugiego do końca, dlatego życie jest „samotnym rejsiem”. Ta świadomość rodzi pewne napięcie, którego wielu ludzi nie potrafi albo nie chce unieść. Szukają oni rozmaitych form zewnętrznej stymulacji, by złagodzić ból. Jak się to robi? Na wiele sposobów. Podkręcając tempo życia albo sięgając po rozmaite dopalacze. Kiedy przesadnie dbamy o wyniki pracy i sukces w życiu, szybko stajemy się zmęczeni, wypaleni... a nawet podobni do siebie, prawie jak maszyny. Są zatem samotności oczekiwane i te, przed którymi uciekamy i których się boimy. Istnieje także samotność ostateczna, która

odziera nas ze złudzeń, ale jednocześnie pozwala doświadczyć przejrzystości egzystencji. Przeżywamy ją w chwili śmierci. Jako częsty świadek odchodzenia człowieka, dziwię się temu, jak niepostrzeżenie życie wymyka się nam z rąk. Rzadko jesteśmy w stanie to uchwycić. Umieranie oznacza bezgraniczną samotność. Powszechne przeżywanie samotności ma zatem swoją głęboką, radykalną przyczynę, można powiedzieć nawet nieskończoną. Ten rodzaj samotności święty Augustyn opisał w zdaniu: „niespokojne jest nasze serce, dopóki nie spocznie w Tobie”. Tylko On, Bóg, odpowiada na ostateczną samotność. I to jest powodem, dla którego czujemy się ostatecznie samotni.

Krzysztof Ołdakowski SJ

Samotność we dwoje? Samotność chorych, starszych, dzieci? Samotność weekendowa, z wyboru? Ilu ludzi, tyle samotności, bo każdy tak naprawdę jest sam. Jedni czują się w takim stanie jak ryba w wodzie, inni odczuwają lęk przed samotnością, a właściwie osamotnieniem. Pęd życia, pogoń za pieniędzmi, sławą czy zamknięcie się we własnym pokoju z komputerem i jedzeniem – czynią nas samotnymi. Do radia piszą i dzwonią przede wszystkim ludzie samotni, często chorzy, niepełnosprawni, pozbawieni towarzystwa. Nie było to ich życzeniem. Niewielki procent stanowią ci, którzy chcą dostać maskotkę „Lata z radiem”, wygrać w konkursie książkę lub jakiś gadżet. Znikoma liczba, ale za to bardzo dotkliwa, to ci, którzy w e-semesach rozładowują swoje frustracje. Czynią to w sposób niewybredny, ordynarny, czasem okrutny. Tych ostatnich zaliczyłabym do osamotnionych. Oddzwoniłam do kilku z nich,

pytając, dlaczego tak emocjonalnie zareagowali, o co im właściwie chodzi i czy mogą im jakoś pomóc. Zdumieni słuchacze odpowiadali, że potrzebowali się wygadać, odreagować stres, i zawsze przepraszali za niegrzeczny esemes. Ktoś mi kiedyś poradził: zanim zdecydujesz się być z kimś, naucz się być sam. Samotność to znak naszych czasów. W biegu, chaotycznych, z nadmiarem bodźców wylewających się z prasy, radia, telewizji i Internetu. Zwłaszcza Internet, skądinąd pożyteczny wynalazek, czyni samotność powszechną. Zamknęliśmy się we własnych domach, śledzimy przed ekranem po 10–12 godzin. Tu podglądamy życie gwiazd, uprawiamy wirtualny seks, a gdy „chce się” nam do drugiego człowieka, to nawiązujemy kontakty z podobnymi do nas – ofiarami Internetu. Zagłuszyliśmy swoje wnętrze. Zaczytywałam się kiedyś w *Sprawach ludzkich* profesora Jana Szczepańskiego. I do wszechobecnej samotności pasują jego słowa: „Cisza i milczenie wywołują natychmiastowe poczucie pustki, nudy, niepokoju. Bo większość współczesnych nie ma samym sobie nic do powiedzenia. A w dodatku dopadają nas ponure myśli na własny temat: nic nie jestem wart, zmarnowałam życie, taki jestem zwyczajny, pusty, tandetny”. Nie chcę nikogo zmuszać do podjęcia drastycznych kroków. Samotność to wielka pokusa, zachęcam więc do rozmowy o dobrych i złych stronach samotności. Rozmowy sam na sam ze sobą i rozmowy z drugim człowiekiem, który siedzi naprzeciwko, albo przytula się do nas tu i teraz.

Małgorzata Kownacka

W czasach gdy mamy dostęp do Internetu, a dzięki niemu do portali społecznościowych typu Nasza klasa, Facebook czy LinkedIn, a w konsekwencji – wielu znajomych na całym świecie (listy po kilka tysięcy znajomych), chyba nie powinniśmy czuć się samotnie? Przecież codziennie wymieniamy dziesiątki informacji, śledzimy życie innych, oglądamy zdjęcia z ich domów, wakacji, ślubów czy imprez, opisujemy własne doświadczenia, pasje... Jednym słowem spędzamy z wirtualnymi znajomymi wiele godzin. Dlaczego zatem tak wielu ludzi odczuwa samotność? Mam wrażenie, że łatwość nawiązania kontaktu, dodania kogoś do listy znajomych, pokazania innym swojego zdjęcia czy podzielenia się swoją opinią buduje przekonanie, że wokół jest wielu ludzi zainteresowanych naszą osobą. Niestety, często są to jedynie złudzenia, które sami sobie fundujemy.

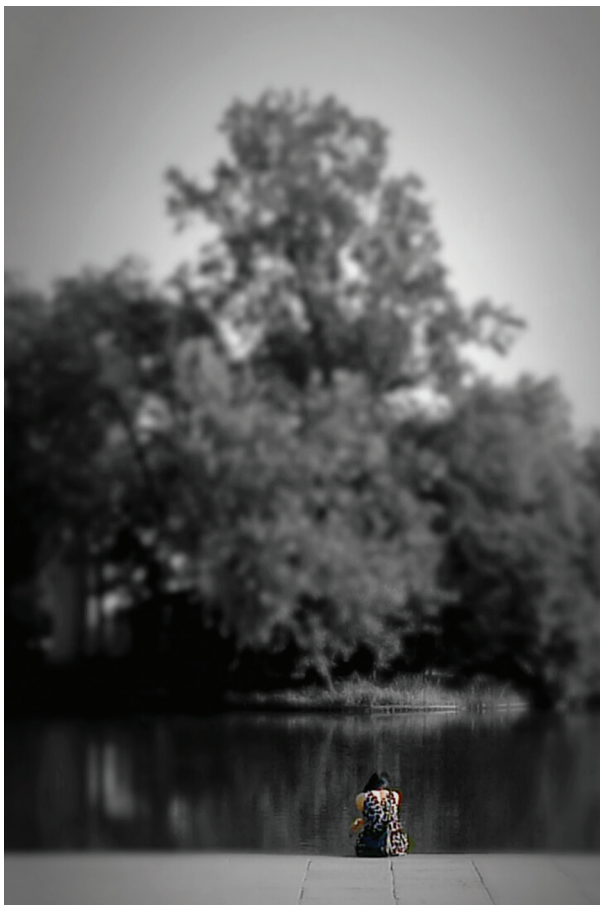
Erich Maria Remarque powiedział kiedyś, że samotność nie ma nic wspólnego z brakiem towarzystwa. W swoim życiu spotkałem wielu samotnych ludzi. Samotnych we dwoje, w związku, w rodzinie, w grupie, w firmie, w tłumie. Zresztą mam wrażenie, że ta liczba samotnych rośnie, tak jak listy pozornych znajomych.

Myślę, że samotność zaczyna się w nas i karmi się brakiem pomysłu na życie, na siebie, brakiem przyjaźni i akceptacji, miłości i zaufania. Wiele osób winą za swoją samotność obarcza innych. Zresztą pamiętam, jak sam karmiłem swoim młodzieńczym bólem swoją samotność. Z własnego doświadczenia wiem również, że bycie samemu nie oznacza automatycznie bycia samotnym. Zrozumiałem to, kiedy zaprzyjaźniłem się ze sobą. Zacząłem zauważać, że to ja jestem tą osobą, z którą spędzam najwięcej czasu, a jeśli nie lubię swojego towarzystwa, to uciekam w cierpienie samotności.

Zamiast dodawać kolejną setkę ludzi do listy znajomych, zacznijmy od zaprzyjaźnienia się ze sobą, a potem z kilkoma wybranymi osobami...

Marek Sztomberski

Dlaczego samotność jest powszechna?



Twoja odpowiedź

Czy można kochać innych, nie kochając siebie?

Dla niektórych ludzi powiedzenie, że powinni kochać siebie, jest równoznaczne z zachętą do egoizmu. Nie chcą o tym słyszeć. Przecież z egoizmu należy się leczyć. I słusznie. To poważna choroba ludzkiej duszy. Budzi w nas poczucie, że jesteśmy najważniejsi i że wszystko nam się należy. Nie pozwala żyć naprawdę ludziom będącym obok nas. Nawet dość pobieżna znajomość zasad psychologii jasno wskazuje, że nasz stosunek do innych jest sumą tego, co odczuwamy w stosunku do samych siebie. Część osób jest niezdolna do kochania i przyjęcia innych tylko dlatego, że nie mają dobrej relacji ze sobą. Nie umiejąc żyć w zgodzie z własnym wnętrzem, okazują się niezdolni do dobrego i owocnego bycia „na zewnątrz”. Powinniśmy w dojrzały i mądry sposób kochać samych siebie. To podstawa naszego zdrowia emocjonalnego i duchowego. Wyraża się ono na wiele sposobów. Najpierw przez akceptację siebie takiego, jakim się jest, a więc swojego wyglądu, temperamentu i wrażliwości. Miłość ta obejmuje również zgodę na swoje życie. Nie jestem tutaj przez przypadek, tym bardziej przez pomyłkę. Jestem chciany. Już dzięki temu, że istnieję, moje życie stanowi wartość. Oceniam ją przede wszystkim przez to, kim jestem i kim się staję, a nie przez to, co udaje mi się osiągnąć. A więc nie poprzez kryterium wysokiego usadowienia się w drabinie społecznej, która ocenia w oparciu o sukces intelektualny czy materialny.

To wezwanie obejmuje także zgodę na historię życia, z jej błędami i słabościami. Trzeba także okazywać sobie cierpliwość i miłosierdzie. Oprócz pojednania z Bogiem, bardzo potrzebne jest nam wybaczenie sobie popełnionych grzechów. Miłość samego siebie to nie tylko czysto ludzka zdolność, ale również wezwanie religijne. To spojrzenie na siebie oczami Boga. Przystawiając sobie to spojrzenie, jesteśmy zdolni w podobny sposób spojrzeć na innych, właśnie tak, jak On patrzy na nas. Często wyglądamy bliźniego z oddali, słusznie myśląc o najbardziej potrzebujących. Nie zapominajmy jednak, że jest on bliżej nas, niż nam się wydaje. To my sami jesteśmy bliźnimi dla siebie.

Krzysztof Ołdakowski SJ

„Kocha siebie z wzajemnością” – mówimy z przekąsem o egoiście, sobku, który przede wszystkim myśli o własnych korzyściach, przyjemnościach, zachciankach, a nawet nie zawaha się po trupach dążyć do celu. Takich ludzi jest wielu. Często jest i tak, że kochamy innych, nie kochając siebie. Stawiamy się w ten sposób na straconej pozycji. W efekcie odczuwamy gorycz, smutek, złość na niewdzięcznika czy niewdzięczników, bo miłością możemy obdarzyć nawet cały świat.

Jurek od dziecka był znany ze swej uczynności. Chętnie pomagał innym. Był serdeczny wobec słabszych, dobry dla bliskich. Dziewczyny lubiły jego towarzystwo, wiedziały, że można na nim polegać. Całe życie starał się nie zawieść rodziców, z wyróżnieniem skończył studia. Ożenił się i wszyscy zazdrościli jego żonie i dzieciom. Nadskakujący mąż, kochający ojciec, zawsze na miejscu. Zarobił, zaopiekował się, nawet nauczył się być

„złotą rączką”. Nagle, gdy dzieci dorosły, żona zaczęła wyjeżdżać z koleżankami na wycieczki zagraniczne. Jurek usłyszał, że nie jest atrakcyjnym partnerem. I gdy córki wyfrunęły z gniazdka, małżonka zapagnęła odpoczynku i wolności. Wyznała, że miłość Jerzego ją przytłoczyła, stłamsiła. Wtedy spytał sam siebie, czy kochał naprawdę. Z pomocą psychologa uświadomił sobie, że kochał, ale przede wszystkim chciał się przypodobać, być ceniony, lubiany, potrzebny. Zrodziło się to w dzieciństwie. Ojciec był wobec niego bardzo wymagający. Jurek bardzo chciał być kochany i bardzo się starał. Teraz, na stare lata, został sam. Bliscy zapomnieli o nim niemal z dnia na dzień. Nie jest im już potrzebny, nie może pomóc, wyręczyć... Żałuje, że nigdy nie myślał o sobie, że zawsze inni byli na pierwszym miejscu, nawet jeśli było mu to nie na rękę. Tak bardzo szukał potwierdzenia, że jego wysiłki są dostrzegane i doceniane. I bezwiednie szkodził. Sobie i najbliższym. Warto pozwalać sobie na drobne przyjemności, widzieć własne zalety i cieszyć się z osiągnięć. To nie czyni nas sobkami, bufonami, egoistami. Dzięki temu stajemy się silni, świadomi swoich możliwości. Jeśli mądrze kochamy, a przynajmniej lubimy siebie, łatwiej, prawdziwiej, szczerzej możemy ofiarować swoją miłość innym. Bezwarunkowo.

Małgorzata Kownacka

Jestem przekonany, że nie da się kochać innych, nie kochając siebie, chociaż zrozumienie tego zajęło mi wiele lat. Zostałem wychowany, zapewne tak jak wiele osób, w przeświadczeniu, że myślenie o sobie to przejaw egoizmu, a kochanie siebie to co najmniej początek narcyzmu... nawet nie wypada o tym przy

innych głośno mówić. Dziś wiem, że nie można ciągle siebie pomijać czy też obwiniać za chęć zajęcia się sobą. Pamiętam, że jako młody chłopak przekonywałem dziewczynę, z którą chodziłem, by nie myślała o sobie źle, bo przecież jest cudowna, a ja kocham ją taką, jaka jest. I wtedy po raz pierwszy usłyszałem:

– A siebie też tak kochasz? Kochasz siebie takim, jaki jesteś?

– No, ale to inna sprawa... – zacząłem się tłumaczyć.

– Tak – odpowiedziała. – Sam siebie nie kochasz, a mi zabraniasz tak myśleć o sobie, twierdząc, że jeśli ty mnie kochasz, to już wystarczy. To mi nie wystarczy. To tak, jakby połowy mnie nie było. A poza tym, co będzie, jeśli mnie opuścisz? Kiedy zostanę sama, kto będzie mnie kochał?

Nie mogłem znaleźć sensownej odpowiedzi, bo z jednej strony czułem, że miała rację: powinniśmy kochać siebie. Ale co z tym egoizmem, narcyzmem... Przecież nawet nie wypada mówić o sobie dobrze. A z tą miłością do siebie, szczególnie u mężczyzny, to jakieś nieporozumienie. Z czasem jednak zacząłem coraz częściej zauważać, że egoizm i kochanie siebie to dwie różne sprawy. W miłości do siebie jest jakaś niezwykła tajemnica akceptacji, dawania siebie innym takimi, jakimi faktycznie jesteśmy, prawdziwych, całych, bez wstydu, że mamy potrzeby, pragnienia, że zasługujemy na uczucie. Dla mnie było to niezwykle odkrycie. Dopiero wtedy zrozumiałem przykazanie, które bezmyślnie powtarzałem przez całe lata: „kochaj bliźniego swego jak siebie samego”. Kiedy pokochamy siebie, dużo łatwiej, a jestem również przekonany, że dużo pełniej, jesteśmy w stanie kochać innych. Mamy wtedy wrażenie, że dajemy im siebie jako kogoś, kto jest wartościowy i wart miłości.

Czy można kochać innych, nie kochając siebie? Myślę, że można próbować, ale to trudne i smutne.

Marek Sztomberski



Twoja odpowiedź

Czy plotka jest silniejsza od prawdy?

Dzisiaj w zasadzie można napisać oraz powiedzieć o każdym wszystko, co się chce, bez najmniejszych konsekwencji. Im ostrzej, tym lepiej. Nie ma skutecznych narzędzi obrony. Zrzucenie z piedestału uznanego autorytetu, albo przynajmniej przyłożenie mu, jest źródłem słodko-gorzkiej satysfakcji. Nie odczuwamy już pewnego smutku, że ktoś zawiódł i okazał się inny, niż przypuszczaliśmy. W przestrzeni publicznej, a także w codziennych relacjach, odwykliśmy od mówienia o innych dobrze. Jakoś nie wypada, bo zostaniemy posądzeni o schlebienie, lizusostwo i chęć załatwienia czegoś dla siebie. A więc jeśli już wypowiadamy się na temat innych, to zdecydowanie krytycznie, bo na tym tle również i my wyglądamy korzystniej. Wielkim współczesnym wrogiem plotkowania jest papież Franciszek, który mówi o nim jako „obdzieraniu ze skóry” i wymienia trzy jego etapy. Na początku plotka wydaje się niewinna, wręcz zabawna. Rozsiewając dezinformację, wyrażamy jedynie połowę prawdy, tę, która nam odpowiada, ale drugą przykrywamy. Nie mówimy o niej, ponieważ jest dla nas niewygodna. Obmowa niesie ze sobą chęć zniesławienia. Kiedy jakiś człowiek uległ słabości, nie radzi sobie z jakąś wadą, uczynił coś złego – istnieje w nas silne wewnętrzne parcie, aby „zabawić się w dziennikarza”... I wtedy zaczynamy niszczyć opinię o człowieku. Oszczerstwo, czyli mówienie rzeczy nieprawdziwych, powoduje z kolei, że zabijamy człowieka słowem! Wszystkie

te trzy elementy: dezinformacja, zniesławienie i oszczerstwo, są stopniowym wchodzeniem w plotkę. Ma ona oczywiście swoje źródło, ale jest ono trudne do zidentyfikowania. Plotkę się rzuca, a wtedy ona zaczyna żyć własnym życiem. Różne rzeczy się do niej dokleja. Na ogół kłamstwa i stereotypy. Bardzo ostrożnie należy podchodzić do domysłów, przypuszczeń, tym bardziej plotek na temat innych ludzi. Potrafią one wyrządzić wiele krzywdy; mogą skazać nawet na śmierć cywilną! Trzeba też ostrożnie formułować opinie o innych. Ogromnie ważne pozostaje dzisiaj spajanie wartości: prawda tak, również ta przykra, wolność wypowiedzi jak najbardziej, ale również dobre imię, ludzka godność oraz przyszłość człowieka i jego bliskich.

Krzysztof Ołdakowski SJ

Kochamy plotki. Są intrygujące, ekscytujące, podnoszą poziom adrenaliny, bywają niezawodną receptą na nudę. Uwielbiamy słuchać historyjek, często nieprawdziwych, i tworzyć własne. Zżymam się, słysząc, że w każdej plotce jest ziarno prawdy. To sugestia, która może wyrządzić więcej zła niż dobra. Bo plotka bywa jak zabawa w głuchy telefon. Puszczona raz w świat, wraca w zdumiewająco zmienionej formie. Zależy też, na kogo trafi, w kogo uderzy. Może narazić na przykrości, wykluczyć z grupy społecznej, a nawet zrujnować życie. Tylko silni potrafią sobie z brudną plotką poradzić. Coraz częściej wypowiadamy wiele słów bez żadnego zastanowienia. To pokarm dla plotki nadzwyczajny. Są plotkarze świadomi: często perfidni, złośliwi, nastawieni na to, by dokuczyć, zepsuć komuś humor, reputację, oczernić w pracy, w rodzinie. Karmią się oni plotką, czerpią

radość z intrygowania. I często nie ma w ich plotce za grosz prawdy! Są też plotkarze nieświadomi: gaduły, które coś wy-paplą bez namysłu, bo nie mogą się powstrzymać i najczęściej żalują, gdy historyjka nabiera rozmiarów i pędu i może mieć nieciekawe reperkusje. I tu prawdy nie wykluczam, niestety... Są w końcu plotkarze, którzy „lubią wiedzieć”, co tam u sąsiadów słysząc, jak się wiedzie koledze w pracy i ile razy rozwiódł się sławny aktor. Z radością przekazują w towarzystwie plotki o tzw. celebrytach. Tabloidy to ich przyjaciel... Czasem jedyny.

Agata w pracy zachowywała się wyniośle, nie była lubiana, a co za tym idzie – nikt z nią nie chciał współpracować, zwłaszcza że krążyła pogłoska, iż ma zamożnych rodziców. Dobrze ubrana, rozpieszczona jedynaczka, drażniła, wzbudzała wręcz żywiołową niechęć. Jedna z koleżanek nie tylko zaryzykowała współpracę z nią, ale także zaczęła uwypuklać zalety Agaty. Wszem wobec rozpowiadała, że Agata jest sumienna, kreatywna, inteligentna, że praca z nią to przyjemność itp. To była prawda, która – przekazana w formie plotki – zaowocowała. Z korzyścią dla Agaty i kolegów, którzy docenili jej niewątpliwe talenty. Nie znam innych przykładów na dobro wypływające z plotki. Niestety. Chyba że „marketing szeptany”, czyli przekazywanie sobie informacji o dobrych lekarzach (ale nie lekach!), fachowcach, miejscach na wakacje itp. Plotka jest wszechobecna w mediach, przede wszystkim w Internecie. Naiwnie wierzymy w słowa tam napisane i – co najgorsze – bezkrytycznie powielamy plotki. Są ofiary. Osoby, które leczą się z depresji, desperackie samobójstwa i morderstwa popełnione z nienawiści i chęci zemsty. Plotka jest mocna tam, gdzie ludzie są słabi. To pożywka dla sfrustrowanych, niezadowolonych z życia, głupich, okrutnych, bezmyślnych. Rozbiła niejedno małżeństwo, poróżniła przyjaciół, skłóciła dzieci z rodzicami.

Współczesna puszką Pandory. Cały czas otwarta, zbiera potężne żniwo. Opamiętanie tkwi w każdym z nas. Jeśli nie damy jej jeść, zmarnieje, zmniejszy się, bo nie łudzę się, że zniknie. Zawsze znajdzie się ktoś, kto z głupoty, chęci odwetu czy zazdrości puści plotkę o sąsiedzie, przyjacielu, przełożonym. Zawsze będą i tacy, którzy uwierzą i będą puszczać plotkę dalej. Aż urośnie, utyje, rozleje się jak wrzód. Plotka była, jest i będzie. Ta zabawna i ta okrutna. Z domieszką prawdy albo wyszana z palca. Rośnie w siłę. Zdaję sobie sprawę z jej mocy, więc świadomie, choć z trudem, uczę się trzymać język za zębami.

Małgorzata Kownacka

Niektórzy twierdzą, że prawda jest niebezpieczna, ale jestem pewien, że plotka pod tym względem może być dużo groźniejsza. Plotka jest jak nieproszony gość, który przychodzi i niepytany zaczyna czynić spustoszenie w naszym domu.

Chciałbym przytoczyć dwa zdarzenia, które pokazują różne perspektywy w podejściu do plotki. Pierwsza historia rozegrała się kilka lat temu w pewnej firmie. Kiedy zaczynałem współpracę z zespołem, panowała w nim zupełnie przyjazna atmosfera. Sytuacja się zmieniła wraz z przyjściem nowego szefa. Miał on paskudny zwyczaj wysuwania dosyć pochopnych wniosków, niekoniecznie popartych faktami. Jeden z pracowników, Darek, nie stosował się do nowych praktyk, koncentrując się na faktach i swojej pracy. A że był dobry w tym, co robił, postawił na profesjonalizm. Niestety, nie wszyscy podzielali jego punkt widzenia i zaczęły się pojawiać dziwne informacje. A to, że nie zależy mu na nowych projektach, a to, że podważa kompetencje szefa,

a to, że nie chce się dzielić informacjami z innymi i wiele innych z pozoru mało istotnych bzdur (tak myślał o nich Darek). Szef przyjął jednak inną postawę i chętnie słuchał doniesień. Kiedy w firmie pojawiły się problemy, za wszystkie niepowodzenia obwiniono właśnie Darka. Mimo jego zapewnień, że to nieprawda, szef i silna grupa popleczników wybrali swoją wersję wypadków. Darek nie wytrzymał nacisków i złej atmosfery, która wokół niego panowała, załamał się i w konsekwencji zwolnił. Niestety, plotka wzięła górę.

Druga historia dotyczy mnie osobiście. Pochodzę z małego miasteczka, w którym ludzie często komunikują się, nie zważając na fakty. Chodziłem wtedy do liceum. Któregoś dnia moja matka przyszła z pracy i poprosiła mnie o rozmowę. Powiedziała mi, że usłyszała sporo rewelacji na mój temat i zachowania moich kolegów. Chciała sprawdzić, co mam w tej sprawie do powiedzenia. Najpierw milczałem. Tłumaczyłem, że nie będę donosicielem, bo większość z tych informacji to plotki. Mama cierpliwie czekała, po czym powiedziała: „Synu, nie lubię plotek, potrafią zrobić ludziom wiele złego. Proszę, pomóż mi jedynie poznać prawdę, tak bym wiedziała, jak mam reagować na plotki”. Przekonała mnie i, chociaż nie byłem zbyt wylewny, zawsze, kiedy mnie o to prosiła, weryfikowałem informacje, które przekazali jej „życzliwi”. Moja matka nie słuchała plotek, a ja nigdy nie kłamałem. Taki mieliśmy układ.

Marek Sztomberski