

**KS. PRZEMYSŁAW
KRAWIEC SAC**

**MARCIN
NOWAK**

droga udanego życia

**JAK OSIĄGNĄĆ WEWNĘTRZNĄ
HARMONIĘ
WŚRÓD EMOCJONALNYCH
ZMAGAŃ**

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Joanna Pakuza
Redakcja: Marek Gurba
Korekta: Bartosz Szpojda
Projekt okładki: Dominik Wicher
Skład: Edycja

Cytaty z Pisma Świętego według Biblii Tysiąclecia, Pallottinum, Poznań 2014.

ISBN 978-83-277-4358-9

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260 • fax 12 629 34 96
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: SKLENIARZ • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

Każde spotkanie jest tajemnicą

*Bóg nie prowadzi nas
za rękę*

Marcin Nowak: Emocje, trudności, wyzwania związane z przeżywaniem duchowości, obrazem samego siebie i Pana Boga... Z takimi sprawami przychodzą pacjenci do księdza-terapeuty?

Przemysław Krawiec SAC: Trafiają do mnie osoby, które z jednej strony potrzebują pomocy psychologa lub psychoterapeuty, a z drugiej chcą, żeby była ona związana z wiarą, by miała odniesienie do Boga. Czasami jest tak, że nie mają zaufania do świeckich specjalistów od pomocy psychologicznej, nie dlatego, że ich zdaniem nie są oni kompetentni, ale dlatego, że – jak mówią – ksiądz lepiej ich zrozumie.

Niekiedy spotykam się z osobami, które od swoich wcześniejszych terapeutów usłyszały wprost, że oni się na „tym” – czyli na duchowości – nie znają, że byłoby lepiej, gdyby udali się do teologa bądź do księdza. Rzeczywiście zatem do księdza-terapeuty przychodzi trochę inne grono osób niż to, które puka do drzwi gabinetów świeckich specjalistów. To ludzie, którzy potrzebują też wsparcia od duchownego.

Potrzebują rady i pomocy w zdrowym przeżywaniu swojej wiary?

Odczuwają potrzebę wsparcia w szeroko rozumianym radzeniu sobie w świecie uczuć i doświadczeń. Mam wrażenie, że ludzie często nie pozwalają sobie na odczuwanie tego, co czują, i na

KAŻDE SPOTKANIE JEST TAJEMNICA

doświadczenie tego, czego doświadczają. Niezdrowe pojmowanie religii może jeszcze pogłębiać w nich ten stan, sprawiając, że wiara nie prowadzi ich do wolności, ale staje się rodzajem cenzora, który nie pozwala im, by przeżywali życie w całym jego bogactwie. Dla wielu chrześcijan wiara jest strażnikiem życia wewnętrznego, ale w niedobrym znaczeniu tych słów – policjantem, surowym sędzią, a nie towarzyszem i przewodnikiem – a chodzi przecież o to, by była raczej więzią, a nie opłatywała nas ograniczającymi więzami.

Słowo „relacja” w kontekście wiary wydaje mi się słowem kluczem.

Niestety dla wielu to nadal system zakazów, nakazów, zobowiązań i powinności. Jestem bardzo wyczulony na takie sformułowanie, że Bóg czegoś od nas oczekuje. A słyszę je często. „Bóg oczekuje?” Myślę sobie: „Ale jak to? Czy naprawdę Bóg jest tak małostkowy, żeby czegoś ode mnie oczekiwać, jak nauczyciel, który spodziewa się dobrych wyników u swojego ucznia?”. To nie pasuje mi do Boga... Dlatego o wiele lepiej jest mówić o swojej wierze w kluczu relacji z Bogiem.

Mam wrażenie, że kategorie oczekiwania, powinności, obowiązku czy odhaczania kolejnych praktyk, które mamy do wykonania, przeważają w naszym postrzeganiu relacji z Bogiem.

Myślę, że zdrowa duchowość to właśnie coś, co nas uwalnia od takiego sposobu postrzegania wiary, a nie przygniata swoim ciężarem.

Jestem bardzo wyczulony
na takie sformułowanie, że
Bóg czegoś od nas oczekuje.

A słyszę je często. „Bóg
oczekuje?” Myślę sobie: „Ale
jak to? Czy naprawdę Bóg jest
tak małostkowy, żeby czegoś
ode mnie oczekiwać, jak
nauczyciel, który spodziewa
się dobrych wyników
u swojego ucznia?”. To nie
pasuje mi do Boga...

Przypominają mi się słowa Ewagriusza z Pontu, który pisał, że „początkiem zbawienia jest poznanie samego siebie”. Prawdziwe poznanie siebie i skonfrontowanie się z różnymi mechanizmami obronnymi, które w sobie mamy, które wpływają na nasz obraz nas samych, Pana Boga i drugiego człowieka, to jest długotrwały proces.

Tak, zdecydowanie. Niestety czasem może przerodzić się w system dostosowania do wymogów społecznych i kościelnych. Człowiek szuka wtedy samookreślenia na zewnątrz siebie: „Co mi wolno, co mi wypada, a czego zrobić nie mogę?”. Nie pyta: „Jaka jest prawda o mnie?” czy „Kim jestem?”. Często ludzie czują, że nie są w porządku. Gdy coś ich zdaniem nie może być w nich takie, jakie jest teraz, to udają albo próbują się dopasować – do ludzi, nakazów bądź konwenansów.

Mam poczucie, że to niezwykle głęboki problem związany z wychowywaniem do wolności. Szukamy na zewnątrz różnego rodzaju podpórek, a zapominamy o tym, że na początku jest osobiste spotkanie z żywym Bogiem, które jest warunkiem wszystkiego innego. Skoro jednak poruszyliśmy wątek żywego spotkania, owej podróży wewnętrznej, poznania siebie i relacji z Panem Bogiem, to dobrze będzie zastanowić się nad dojrzałą duchowością, jakoś ją zdefiniować, a przynajmniej podjąć taką próbę.

Obawiam się formułowania takiej definicji. Staram się nie definiować, ponieważ mam wrażenie, że to zawsze zawęży nasze doświadczenie. Nie raz, nie dwa zdarzało się, że ktoś przyszedł do gabinetu na rozmowę ze mną i zaczął na przykład od słów: „Jestem DDA”. Już na samym początku podał mi definicję siebie.

Ujął siebie w takich, a nie innych ramach, zakreślił granice. Oczywiście one coś rozjaśniają, ale jednocześnie coś zaciemniają i mogą stanowić barierę do pełniejszego poznania siebie.

Czy jednak nie jest tak, że każdy potrzebuje odkryć jakąś definicję siebie? Odkryć swoją tożsamość? Wolność i otwartość na prawdę o sobie – prawdę, która przecież może być przerażająca – jest dla niektórych jak stąpanie po wodzie, czyli po czymś nieokreślonym, niestabilnym. To trochę krok w nieznanne. Wiąże się z ryzykiem.

Dlatego jako terapeuta swoją rolę widzę też w tym, żeby iść z drugim człowiekiem w kierunku tego nieznanego. Żeby nie był w tym sam, ale z kimś jeszcze.

Staje się Ksiądz przewodnikiem?

Nie, nie przewodnikiem – raczej towarzyszem. Tak postrzegam moją rolę. To, czego pacjenci doświadczają w terapii, bywa trudne. Wiele osób ma przekonanie, że są pozostawieni sami sobie, mają poczucie samotności. Zwróćmy jednak uwagę na to, że nawet gdy jesteśmy we wspólnocie, w jakiejś grupie, to ostatecznie ze wszystkimi dylematami i sprawami do rozwiązania zostajemy sami. Dla niektórych to jest przerażające i dlatego, przychodząc do gabinetu, mówią czasem: „Niech ksiądz mi powie, co zrobić, poradzi, wyjaśni to i tamto”. Tak naprawdę kryje się za tym prośba: „Niech ksiądz weźmie na siebie część odpowiedzialności za moje życie. Zrobię tak, jak ksiądz mi powie”. Wtedy też, kiedy coś się nie uda, można się żalić, mówiąc: „Ale to ksiądz mi tak powiedział. Zrobiłem tak, jak ksiądz mi radził. To nie była do końca moja decyzja”.

Boimy się odpowiedzialności.

Tak. Pewnie dlatego, że życie jest drogą w nieznaną, jak poruszanie się po niepewnym gruncie. Gdy ktoś przychodzi do gabinetu po raz pierwszy, siada na fotelu i zaczyna mówić o sobie, to moją pierwszą reakcją wcale nie jest podawanie recepty, nie mam gotowych odpowiedzi. Często mówię po prostu, że nie wiem. Jest we mnie trochę ciszy, namysłu. Przede wszystkim staram się słuchać, by na podstawie jego słów zrozumieć, jaki jest ten ukryty w nim świat. Nie jestem ani ekspertem, ani wyrocznią. Kiedy stykam się z kimś po raz pierwszy, po prostu zaczynamy wspólną drogę, zaczyna się proces. Podążamy od słowa do słowa, pojawiają się wspomnienia, różne obrazy, a następnie pytania. Dążę do tego, by zrozumieć historię i wewnątrz człowieka, który siedzi przede mną.

Opisanie swojego wewnętrznego świata nie jest łatwe, bo często bywa on niezrozumiały. Może dałoby się porównać ten proces do odkrywania kolorów przez kogoś, kto do tej pory nie widział wyraźnie. Uczy się on opisywać świat jak gdyby na nowo: „To jest zielony, to czerwony, a to niebieski”. Świat postrzeganych barw zaczyna być przez niego określany, nazywany, więc tym samym bardziej zrozumiały. Po godzinie takiego spotkania bywa, że mój rozmówca mówi: „O, nie spodziewałem się, że coś takiego od księdza usłyszę”, a ja mam wrażenie, że w sumie nie powiedziałem niczego wyjątkowego. A jednak ta osoba uchwyciła coś, co pomogło jej dostrzec nową barwę, zrozumieć ważną dla siebie kwestię. Usłyszała to bardziej w sobie niż ode mnie. Niemniej ja także często jestem zadziwiony tym, że to, co na początku było jak uwięzienie w potrzasku, dzięki wspólnemu posuwaniu się krok po kroku doprowadziło

nas do nowej, większej przestrzeni. Wydawało mi się, że stoimy przed murem nie do przejścia, a okazało się, że jedynie patrzyliśmy w niewłaściwą stronę, kierowaliśmy nasz wzrok wprost na mur, a niedaleko był przesmyk, ukryte drzwi. Rozmowa pomogła je otworzyć.

W czasie spotkań z pacjentami padają konkretne słowa, które staną się kluczowymi punktami na mapie naszej rozmowy...

Tak, jest ich osiem. Zaczniemy od spraw niełatwych takich jak: strata (bo w życie wpisana jest strata), bezradność (od pacjentów bardzo często słyszę: „Jestem bezradny, bezsilny”), pustka (głównie taka egzystencjalna, która nie jest czymś do zapewnienia, tylko czymś do przeżycia), złość (na którą nadal nie ma przyzwolenia, także wśród osób religijnych), smutek (doświadczamy go, ale często wiele robimy, żeby go nie czuć, bo jest przynębiający, bywa uważany za przejaw słabości), cięlesność (spotykam osoby, które mówią, że ich życie toczy się między czubkiem głowy a szyją, a cała reszta jest jakby nieobecna, wykonuje tylko polecenia). Przemierzając przestrzenie związane z tymi słowami, możemy dotrzeć do portu nadziei i akceptacji rzeczywistości (chodzi o prawdziwą nadzieję, poszerzenie perspektywy, usłyszenie czegoś, co podnosi na duchu) i ostatecznie zatrzymać się nad tematem harmonii – wewnętrznego pokoju (pokoju, którego nie jest w stanie nam dać ani świat, ani żadne zabezpieczenia, ani może nawet ludzkie relacje, bo trudno powiedzieć, kiedy się go zyskuje, ale gdy w nas zagości, to staje się dla nas fundamentem).

To bardzo ważne sprawy. Wyznaczają pewną drogę, której celem są te dwa ostatnie punkty.

KAŻDE SPOTKANIE JEST TAJEMNICĄ

Tak, pokój wymieniony jako ostatni nie jest dany raz na zawsze, jest efektem procesu, który ciągle się toczy. Jest wpływ, jest odpływ. To rytm życia: zyskiwanie – tracenie, zyskiwanie – tracenie.

Wewnętrzny pokój jest więc kruchy?

Owszem. To nie jest coś takiego, co można mieć tak jak kilo gwoździ albo kamieni. Kiedy zaczynamy za bardzo się na nim skupiać, to w pewnym sensie go tracimy. To nie pokój dla samego pokoju, to coś więcej.

W naszej zachodniej kulturze – czy też może w Kościele – mamy taką tendencję, żeby mówić i myśleć o prawdzie czy o pokoju jako rzeczach, które się „posiada”. Uważamy, że gdy je schwytałyśmy, to one są już nasze. Trudno nam zaakceptować, że raz jesteśmy bliżej nich, a raz dalej, że to proces.

Tak, zbliżamy się do nich, ale nigdy nie posiadamy.

„Pokój” to pojęcie, które jest silniej obecne w kulturze Wschodu. Rozumie się je tam także jako zgodę na określony rytm, którą na Zachodzie trochę zatraciliśmy. Jest dzień i noc, strata i obfitość, smutek i radość. Te stany są zmienne, przeplatają się ze sobą. W przypadku pokoju jest podobnie.

Tak, dlatego warto zwrócić uwagę na kontinuum pomiędzy pewnymi stanami, jak na przykład smutek–radość lub strata–obfitość. Zwykle bardziej koncentrujemy się na jednej stronie, a wtedy często tracimy uważność. Jesteśmy tak skonstruowani, że gdy widzimy pozytywną rzecz, to zapominamy o tym, że

jest jeszcze jej druga strona, która także jest ważna, i to, co pomiędzy nimi.

Tak bardzo chcielibyśmy uniknąć skrajności. Kiedy za bardzo skupiamy się na jednej ze stron, to „czar pryska”, znika nam z oczu to, że życie toczy się właśnie pomiędzy. Wydaje mi się to niezwykle ciekawe. Dobrze jest o tym przypomnieć.

Chodzi nie tyle o złoty środek, ile o „pomiędzy”. Spotykam ludzi, którzy mają pewien rodzaj zaburzenia poznawczego polegający na takim czarno-białym czy zerojedyńkowym myśleniu: albo mam czegoś sto procent, albo nie mam nic. Gdy mają coś w dziewięćdziesięciu ośmiu procentach, to raczej skupiają się na tych brakujących dwóch. Gubią świadomość tego, że bogata paleta odcieni jest właśnie pomiędzy tymi stanami. Czterdzieści osiem czy sześćdziesiąt pięć procent może być w porządku.

Z powodu tej naszej dychotomicznej perspektywy – albo-albo – zapominamy, że w chrześcijaństwie jest też „i”. Może nawet przede wszystkim „i”. Zastanawiam się, skąd w nas tak silna tendencja do popadania w skrajności. Trudno nam jest żyć w tym „pomiędzy”, pośrodku, z tym „i”. Może ono jest bardziej wymagające? Domaga się odpowiedzialności, wolności, rozeznawania, bycia skupionym, uważnym na siebie i na drugiego człowieka?

Wydaje mi się, że taki sposób kategoryzowania przebiega trochę w myśl zasady „dziel i rządź”. To jest chyba to duchowe zło, które nas ogarnia – kiedy zaczynamy się dzielić, to ktoś zaczyna nami władać. To dzieje się w świecie polityki: jakieś obozy się zwalczają, a wtedy wszystko inne przestaje istnieć; ważne jest

tylko to, kto ma rację. Moje ma być na wierzchu. To samo dzieje się w wielu innych sferach.

Podobnie rozumiem też Księdza niechęć do definiowania. Definicja jest swego rodzaju dzieleniem, wykrawaniem z rzeczywistości pewnych obszarów, spreparowanych przez użyte słowa. Definicja gubi fakt, że wszystko ma jakiś kontekst, znajduje się w jakimś ekosystemie. Gdy wyjmujemy z gleby jakąś część rośliny, to odrywamy ją od korzeni.

Są tacy terapeuci i tacy księża, którzy chcą ludzi ociosać. Wtedy człowiek jest może bezpieczniejszy we współpracy, bardziej przewidywalny, ale jest mniej wolny. W dzisiejszym świecie wszystko musi być ustandaryzowane – zdaniem niektórych trzeba poddać temu także człowieka, a my przecież nie jesteśmy kopiami, każdy z nas jest oryginałem. Gdy weźmiemy do ręki pomidor wyhodowany we własnym ogródku, to na pierwszy rzut oka będzie wydawał się niedoskonały – tutaj jest bardziej czerwony, tutaj trochę zielony, no ale jest niezwykle, prawda? Ma swój smak.

W Kościele panował kiedyś taki sposób myślenia, że wszyscy wierni mieli być tacy sami, mieli być od linijki: „To powinieś robić, a tego robić nie możesz, to wolno, a tego ci zabramy, bo to jest grzech”. W takiej sytuacji nie było już miejsca na spotkanie z Bogiem, ponieważ wszystko było ustalone. W pewnym sensie zwalniało to też z wewnętrznego poszukiwania, z szukania własnej drogi, ale także Jezusa. Takie podejście uwalnia nas od wysiłku, lecz jednocześnie odbiera smak życia i wierze.

Przychodzą mi na myśl słowa papieża Benedykta XVI, który mówił, że na początku i na końcu chrześcijaństwa jest spotkanie. W tym obrazie, który Ksiądz zarysował przed chwilą, jest posłuszeństwo, ale nie ma osobistego spotkania, które jest fundamentem chrześcijaństwa (albo jest o nie bardzo trudno).

Spotkanie może być też trudne dlatego, że jest nieprzewidywalne. Tak jak nasze spotkania – każde z nich jest inne, nie da się od początku do końca danego spotkania wyreżyserować. Mam takich pacjentów, którzy przychodzą na terapię i mówią: „Dzisiaj właściwie niczego nie przygotowałem; nie ustaliłem sobie, o czym będę mówił”. To trochę szkolne podejście – muszę mieć odrobione zadanie, muszę mieć scenariusz tego, co będzie się działo. Przy takim nastawieniu z trudem zgadzamy się na to, że dopiero zobaczymy, jak to będzie. Może będziemy milczeć, a może nie będziemy mogli się nagadać, może będzie niezręcznie, a może będzie flow. Po prostu nie wiadomo, co się wydarzy.

Czyli trzeba zaakceptować to, że tracimy kontrolę, prawda?

Tak, spotkanie, jeśli ma być prawdziwym spotkaniem, wiąże się z tym, że puszczam w nim kontrolę – przecież ja nad Panem nie mam kontroli. Zdrowe i piękne spotkanie, które rodzi życie, nie powinno być kontrolowane; jest ono tajemnicą. Myślę, że to też kwestia zdrowego obrazu Boga, bo Bóg nie chce nas kontrolować. Stąd być może często bierze się u ludzi takie przeczucie, że albo Boga nie ma, albo On się nami nie interesuje, nie odpowiada na nasze modlitwy. On jednak nas nie kontroluje tak jak nadopiekuńczy rodzic. Być może niektórzy czasami by tego chcieli.

KAŻDE SPOTKANIE JEST TAJEMNICĄ

Bóg nie jest tym, który prowadzi za rękę. On jest obok, a ja nie muszę cały czas się Go trzymać. On nie chce mieć nad mną kontroli; chce, żebym był wolny. Do tego zresztą ma doprowadzić każdy rodzaj duchowości – do wolności. Chrześcijaństwo tym bardziej, bo przecież „ku wolności wyswobodził nas Chrystus” (Ga 5,1). Dlaczego więc miałyby mnie teraz kontrolować i mówić: „Teraz idź w prawo, a później w lewo; idź do przodu, a teraz się zatrzymaj...”?

To ciekawa perspektywa. Nieraz chcielibyśmy mieć takiego boskiego kontrolera. W socjologii funkcjonuje pojęcie „ucieczki od wolności”. Zastanawiam się, czy nie da się go przełożyć na naszą duchowość.

Zdecydowanie tak. To wyraża się na przykład w podejściu typu: jeśli nie Bogu, to księdzu bądź innej osobie oddam kontrolę nad sobą. Często – jako ksiądz i jako terapeuta – muszę się przed tym wzbraniać i niekiedy jest mi bardzo trudno powiedzieć „nie” osobie, która w sposób nachalny chce mi oddać władzę nad sobą. To są takie momenty, w których najbardziej spinam się wewnętrznie.

Spis treści

Każde spotkanie jest tajemnicą <i>Bóg nie prowadzi nas za rękę</i>	7
Rozmowa pierwsza: o stracie <i>Stracić, by zyskać</i>	25
Rozmowa druga: o bezradności <i>Pozwolić sobie nie wiedzieć</i>	49
Rozmowa trzecia: o pustce <i>Przestrzeń do zagospodarowania</i>	71
Rozmowa czwarta: o złości <i>Być wyrazistym</i>	91
Rozmowa piąta: o smutku <i>Żałować, by się rozradować</i>	111
Rozmowa szósta: o ciele <i>Ciało uczy nas słuchania</i>	129
Rozmowa siódma: o akceptacji <i>Być tu i teraz</i>	147
Rozmowa ósma: o pokoju wewnętrznym <i>„Święty spokój” czy pokój harmonii?</i>	165
Dodatek <i>Rozejrzyj się w swoich emocjach</i>	187



Za czym dążysz w życiu? Czego potrzebujesz?

Jakie jest Twoje podstawowe **pragnienie** – czyli *sitis*?

Jeśli szukasz odpowiedzi na nurtujące Cię pytania, doświadczasz problemów w życiu rodzinnym lub osobistym, chcesz coś zmienić w sobie, szukasz możliwości rozwoju – przyjdź do Pallotyńskiego Centrum Pomocy Duchowej. Zostało ono założone przez ks. Jana Pałygę SAC z myślą o osobach potrzebujących wsparcia duchowego i psychologicznego.

Zespół PCPD składa się z osób, które opierając się o wartości chrześcijańskie, chcą wspierać tych, którzy doświadczają różnego rodzaju kryzysów. Może tutaj odnajdziesz to, czego pragniesz.

Skontaktuj się z nami

ul. Skaryszewska 12, 03-812 Warszawa

tel. 508 352 739

www.sitis.pl

e-mail: kontakt@sitis.org.pl