

MIRA JANKOWSKA

JAK KATOLIK MIŁUJE SIEBIE I CO Z TEGO WYNIKA

How a catholic loves himself and what are the consequences

W miłości nie ma lęku.

św. Jan

Poniższa praca jest rodzajem refleksji nad jakością wiary we współczesnej Polsce, nad sposobem jej wyrażania i przeżywania, ale także nad sposobami jej podawania oraz niebezpieczeństwami, jakie się pojawiają w prowadzonej dziś formacji osób dorosłych, a w konsekwencji w swoiście wyrażanej religijności. Artykuł daje też garść spostrzeżeń oraz sugestii dotyczących tego, co jest potrzebne, by relacja człowiek-Bóg naprawdę była dla osoby ożywcza oraz twórczo wyrażała się w jej stosunku do innych osób i do świata, w którym przyszło jej żyć i za który dzisiaj odpowiada.

Warto zatem postawić sobie pytanie: na ile formacja osób dorosłych w Kościele katolickim w Polsce budzi ich dojrzałość i skłania do proaktywności oraz odpowiedzialności za rzeczywistość im powierzoną, a w konsekwencji przybliża ich do zbawienia? Co składa się na zdrowe podejście do samego siebie i innych? Jakie dobro wynika z bycia we wspólnocie religijnej, a czego tam brakuje? Jaka jest rola osób duchownych, a jaka świeckich i czy nie zdarzają się tam nadużycia?

Na te pytania poszukamy odpowiedzi, korzystając z różnorodnych, praktycznych działań Autorki oraz doświadczeń Mistrzowskiej Akademii Miłości¹, przedsięwzięcia o 10-letniej tradycji, dedykowanego

¹ Mistrzowska Akademia Miłości, dalej MAM (www.mistrzowska.pl), projekt edukacyjny skierowany do osób dorosłych, wpisujący się w ideę *lifelong learning*.

edukacji i formacji osób dorosłych w niekonwencjonalny, innowacyjny sposób. Jedną z form działania MAM są sceniczne widowiska edukacyjne, rodzaj talk-show na temat sensu i jakości życia o lekkiej formie i głębokiej treści, ewenement na rynku zarówno rozrywki, jak i edukacji. Widowiska edukacyjne to „okręt flagowy” tej inicjatywy. Oprócz nich Akademia realizuje szkolenia, warsztaty i inne formy działania skierowane do osób dorosłych, a służące docieraniu do własnej tożsamości, między innymi poprzez uznanie samego siebie za osobę godną miłości.

Od kochania siebie do kochania innych, czyli jak się kocha we wspólnocie

Wbrew pozorom kwestia **miłowania siebie** (szanowania, doceniania i lubienia) jest fundamentalna dla naszych dalszych rozważań. Podczas widowisk Mistrzowskiej Akademii Miłości często powtarzane jest następujące ćwiczenie: do widzów kierowane jest pytanie o to, czy lubią siebie. Zdumiewające jest to, że zwykle w gronie około 300-osobowej publiczności podnosi się tylko kilka, kilkanaście rąk. Przyjąwszy nawet, że część widzów krępuje się wyciągnąć publicznie dłoń do góry (wstyd przed okazaniem publicznym pychy?), to i tak wynik jest zatrważający. Dodajmy, że publiczność w dużej mierze stanowią osoby wierzące, z kręgów kościelnych, a często wspólnot. Jaki zatem przekaz otrzymują ci ludzie w swoich religijnych środowiskach, że

W lekkiej i nowoczesnej formie widowisk multimedialnych przekazuje i uczy jak pogłębiać wiedzę o sobie, by budować zdrowe i dojrzałe relacje z płcią przeciwną oraz wszelkie inne więzi społeczne. Na scenie Mistrzowskiej Akademii Miłości pojawiają się tzw. zwykli-niezwykli bohaterowie codziennych zmagania o szczęście i sens, a wśród gości-ekspertów MAM występuje wielu znakomitych psychologów, pedagogów, psychiatrów, seksuologów, mediatorów i filozofów z kraju i zagranicy. Misja MAM brzmi: *Pomagamy kochać siebie i innych*. Twórczynią Akademii jest Mira Jankowska. Przedsięwzięcie istnieje od 2007 roku. Realizuje widowiska edukacyjne, z których wydaje nagrania płytowe CD MAM, Spotkania Klubowe, warsztaty, szkolenia i inne formy służące rozwojowi osobistemu kobiet i mężczyzn. Działaniom tym towarzyszą audycje radiowe (m.in. w radiu PLUS pt. „Kochaj i rób, co chcesz, czyli Mistrzowska Akademia Miłości”).

efekt dotyczący kwestii lubienia samego siebie (czasem utożsamianego z kochaniem, choć to nie jest to samo) jest tak mizerny?

Zanim przejdziemy do spostrzeżeń i wniosków, posłużę się tu kilkoma przykładami z własnych doświadczeń jako wykładowca, trener rozwoju osobistego i mentor. Wielokrotnie zdarzało mi się prowadzić wykłady i warsztaty formacyjne skierowane do osób z kręgów Kościoła katolickiego, wspólnot lub małżeństw tworzących stałe, okrzepłe już grupy formacyjne. Często spotkam się z opinią, że powiedzenie „kochaj siebie, a twój związek zakwitnie” (tytuł jednego z warsztatów) odbiega jakoby od wskazań nauczanych w Kościele. Zwłaszcza zestawienie jego pierwszej części: „kochaj siebie” z drugą: „kwitnący związek” wydaje się być oksymoronem, czyli logiczną sprzecznością. Wniosek, jaki się zatem powinien nasunąć, brzmi: „nie kochaj siebie, a twój związek będzie kwitł”. Na szczęście i to zdanie nie zachęca uczestników spotkań do uznania go za prawdziwe i słuszne. Jak więc jest naprawdę? W jaki sposób mamy traktować siebie, by małżeństwa i inne bliskie relacje miały się dobrze? Ale przede wszystkim postawmy pytanie: skąd się bierze niechęć i podejrzliwość do wskazania „kochaj siebie” w zestawieniu z miłowaniem bliźniego także w związku małżeńskim?

Katolikom znane jest dobrze przykazanie miłowania Boga i bliźniego z jego drugą frazą: „Będziesz miłował Pana Boga swojego (...), a bliźniego swego jak siebie samego”. Jak w takim razie wygląda miłowanie siebie u współczesnego katolika? Co znaczą dla niego słowa „miłuj samego siebie”?

Pozwolę sobie przywołać tu spostrzeżenia kobiet, po warsztacie o podanym powyżej tytule, gdy panie, będące w wieloletnich (szczęśliwych?) związkach małżeńskich z dorosłymi już dziećmi, stwierdzają ze smutkiem: – *Zrozumiałam, że nie kocham siebie samej; – Żyję dla innych, a o sobie zapomniałam. Nie rozpoznałam moich marzeń, nie wiem, czego chcę; – Moi bliscy [dorosłe dzieci] odrzucają moją pomoc i zatroskanie. Zrozumiałam dziś, że się im narzucam. Dlaczego ja to robię?!*; – *Dzisiaj pojęłam, że nie słucham mojego męża. To znaczy*

*słucham go, ale nie słyszę. Podczas ćwiczeń zobaczyłam, że prawie wcale go nie znam, choć tyle lat jesteście razem... Chcę to zmienić.*²

Skupiając się nad znaczeniem i wartością miłowania siebie, często spotykamy się z niedowierzaniem, że można otwarcie o tym rozmawiać, szukać prawdy, dociekać skąd w człowieku niezadowolenie, smutek lub niepokój, czy zamknięcie na drugiego.³ Wielokrotnie po zajęciach uczestnicy dzielą się w prywatnych rozmowach własnymi troskami, z których jasno wynika, że cierpią z powodu uzależnienia własnego lub kogoś w rodzinie, od np. alkoholu, seksu, hazardu, pornografii czy chorej, toksycznej miłości, itp. Zdumieniem napawa fakt, że będąc od lat we wspólnocie, czyli znając się dość dobrze ze sobą, osoby te nie zostały skierowane przez liderów grupy czy opiekunów duchowych (często kierowników duchowych) na choćby konsultację do specjalistów typu: psychiatra, psycholog czy terapeuta, mediator albo prawnik. Niekiedy nie słyszały nawet, że istnieją środowiska i grupy wsparcia dla poszczególnych typów uzależnień lub problemów (poradnie psychologiczne, seksuologiczne, mediacyjne i inne, lub sąd metropolitalny). Co gorsza, coraz częściej spotkać można osoby, które zostawiają Kościół katolicki i wspólnoty, w których były, na rzecz np. grup protestanckich, gdzie doświadczają autentycznego zainteresowania sobą i swoimi problemami oraz, co ważne, konkretnej pomocy z ich strony. Czasem niestety trafiają do sekt... Przykłady: osoba, która była uzależniona od niezdrowych zachowań seksualnych, kiedy oznajmiła to w swojej wieloletniej wspólnocie neokatechumenalnej, została potraktowana jak intruz i zaprzestano z nią kontaktu. Dziś jest członkiem Kościoła protestanckiego. Osoby

² Wypowiedzi kobiet podczas warsztatów pt. „Kochaj siebie, a Twój związek zakwitnie” realizowanych w ramach dni skupienia dla małżonków z ruchu Rodzin Nazaretańskich (Warszawa) oraz podczas Tygodnia Małżeńskiego (Gdańsk). Archiwum Autorki.

³ Często u osób uczestniczących w warsztatach wyczuwalne jest zaniepokojenie, niepewność siebie, szukanie wsparcia lub nieustannego potwierdzania u osób duchownych wszystkich kwestii dotyczących nie tyle prawd wiary – zaznaczmy – lecz kwestii związanych z rozwojem osobistym. Ta zależność wydaje się niekiedy chorobliwa. O tym nieco później.

doświadczające głębokich, długotrwałych cierpień, związanych np. z przewlekłą chorobą, często nie zostają otoczone troską i praktyczną pomocą siostr i braci (jakże drwiąco niekiedy to brzmi), gdyż wymaga to wyjścia poza schemat funkcjonowania wspólnoty modlitewnej i z poziomu modlitwy przejścia na poziom działania. A to z kolei wymaga pomysłowości, odwagi, konsekwencji, a przede wszystkim życia „z otwartymi oczami”, zdolności dostrzegania problemów i odpowiadania na nie, czyli szukania rozwiązań. To jest zadanie człowieka wiary. I na tym polega żywa, autentyczna modlitwa, która prowadzi do zmiany postawy życiowej, do faktycznej odnowy. Zbyt często, zdaje się, pozostajemy na płaszczyźnie teorii i pobożnych życzeń wspieranych moralizatorskimi radami, przez co zniechęcamy ludzi do Kościoła, a czasem nawet do Boga. Daleka jestem od gloryfikacji innych denominacji chrześcijańskich. One też borykają się z podobnymi problemami i trudami, człowiek wszędzie jest taki sam. Niemniej, dla wspólnoty Kościoła katolickiego i odpowiedzialności przed Stwórcą, ludźmi i sobą ważne jest zmierzenie się z tą kwestią, a jednym ze zjawisk, o których trzeba tu wspomnieć jest specyficzna rola osoby duchownej.

Rola kapłana w postrzeganiu siebie

Wartość i ważność osoby duchownej w życiu Kościoła i jego wspólnot jest niepodważalna. Pomijam tu oczywistą kwestię sprawowania sakramentów z Eucharystią na czele. Chcę w tych rozważaniach zwrócić bardziej uwagę na to, jak styl, w jakim prowadzi się grupę, wpływa na wyrabianie w jej członkach określonych cech, zachowań, nawyków, a w konsekwencji postaw życiowych.

Można w Polsce spotkać wielu duchownych całym sercem oddanych Bogu i ludziom. Wystarczy wspomnieć choćby śp. o. Jana Górę i Lednicę; ks. Jacka Stryczka i Stowarzyszenie Wiosna, realizujące m.in. cykliczną akcję Szlachetna Paczka czy śp. Jana Kaczkowskiego z Pucka, który ewangelizował życiem tym bardziej, im bardziej pochłaniał go nowotwór; a z najmłodszego pokolenia ks. Michała Misiaka z Łodzi, którego szaleństwo miłości zaprowadziło z Dobrą Nowiną nawet do osób w domu publicznym. To tylko nieliczne

przykłady z tysięcy innych księży, którzy swoim żarem wiary i miłości do ludzi i Boga są blisko człowieka i budzą w nich ducha nie tylko modlitwy, ale konkretnego działania z niej płynącego.⁴

Częsty jest jednak w duszpasterstwie inny wzorzec kapłana, którego sposób bycia i przepowiadania Dobrej Nowiny odbija się na wiernych w postaci *syndromu wyuczonej bezradności*, cechującego się biernością, apatią i swoistą bezradnością wiernych. W naszych kościołach zdarza się nierzadko słyszeć taki sposób przepowiadania, który wywołuje u wiernych (ciekawe czy w słuchających księżach też?) poczucie niegodności i bycia gorszym, a to wyrabia w nich postawę lękową. Jan Ewangelista w 1 Liście powiada, że „w miłości nie ma lęku”.⁵ Skąd zatem owa niepewność i poczucie winy u świeckich, czego przejawem są chociażby reakcje na ćwiczenia przywołane wcześniej? Rodzi się zatem pytanie: czy przypadkiem opisana powyżej niechęć do doceniania siebie, uznawania własnej wartości, a co za tym idzie wycofanie oraz nieufność do siebie i do świata, nie jest konsekwencją postawy lidera czy przewodnika duchowego wspólnoty, który zamiast pomagać jej członkom dojrzewać do pełni człowieczeństwa (w tym także duchowego) utrzymuje ich w wiecznym dziecięctwie rozumianym całkowicie opacznie niż jest to opisane w Ewangeliach, czyli w infantylności i zależności.

Ciekawy jest też fakt, że sposób głoszenia Ewangelii przez misjonarzy, a tym bardziej duchownych z krajów afrykańskich czy południowoamerykańskich jest inny niż przez księży po seminariach polskich. Powstaje więc pytanie: z jakim przekazem i odczuciem pozostaje wierny po jednym i drugim głoszeniu. O ile w przypadku księży z dalekich stron zwykle odczuwana jest radość z tego, że uczestniczy się w misteriach świętych, wspólnocie modlitwy lub w zwyczajnym, towarzyskim spotkaniu, gdzie wierni czują się chciani i kochani, mile

⁴ Owocem i potwierdzeniem autentycznej i żywej modlitwy jest mocniejsze osadzenie w rzeczywistości. Św. Teresa Wielka mówiła, że zakonnica źle się modli, jeśli przypała ziemniaki.

⁵ 1 J 4, 18. W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk, ponieważ lęk kojarzy się z karą. Ten zaś, kto się lęka, nie wydoskonalił się w miłości.

widziani i docenieni, o tyle niekiedy w przypadku polskich kapłanów zachodzi kontrastowo inny odbiór lub niewyraźne odczucie budzące się u świeckich, że są oni niegodni, niedouczeni lub natrętni – oznaki poczucia winy i bycia gorszym. Zgodnie bowiem z zasadą Alberta Mehrabiana mówią nie tylko słowa, tu akurat kapłana (te mogą być bez zarzutu), ale przede wszystkim głos (ton, sposób mówienia) i mowa ciała (zachowanie).⁶ To tam jest skoncentrowany główny przekaz treści – w **emocjach** wywołanych u odbiorcy, a te pozostają w nim bardziej niż słowa.

Pasterz czy pastuch

Warto się przyjrzeć, z czego wynika taka odmiana w efektach głoszania słowa u ludzi z Polski i z daleka. Z jednej strony jest to kwestia temperamentalna (gorące i żywiołowe, proste Południe), ale z drugiej dochodzi też do tego styl formowania przyszłych księży, czyli kleryków w seminariach, a potem niełatwa formuła życia osób duchownych. To temat na osobne rozważania, niezwykle potrzebne i ważne nie tylko ze względu na świeckich, ale przede wszystkim na samych kapłanów.⁷

Zatrzymajmy się chwilę przy kwestii formacji młodych księży, a potem autoformacji kapłańskiej. Nie powinno się chować głowy w piasek i uciekać od kwestii odbioru „przedstawicieli Pana Boga” przez ludzi Kościoła, a także przez osoby poszukujące czy niewierzące. Daleka jestem od generalizowania problemu i krytykowania osób duchownych⁸, niemniej warto przyjąć do wiadomości fakt, że ksiądz

⁶ Zob. Albert Mehrabian, https://pl.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian [dostęp: 07.03.2017 r.].

⁷ Wypalenie, depresja, uzależnienia, podwójne życie, samobójstwa to przejaw kryzysów kapłańskich, płynących niekiedy z niedopuszczenia do głosu swojej „strefy cienia” w obszarze psychiki.

⁸ Pragnę zaznaczyć, że poniższe rozważania i spostrzeżenia wypływają z ogromnego szacunku i życzliwości dla osób duchownych, bez których nie ma niektórych sakramentów, a zwłaszcza Eucharystii. A oprócz tego z głębokiego przekonania, że wszyscy jesteśmy sobie dani do pomocy i wsparcia, a czasem do ważnych, choć trudnych dysput. Za każdą koloratką i sutanną jest człowiek, z jego historią, dramatami

często kojarzy się z instytucją, władzą i hierarchią, które mogą wywoływać w świeckich nieprzyjemne odczucia i stawiać w niekomfortowej sytuacji; drugie potoczne skojarzenie kapłana to ktoś uprawiający „swoje poletko, własny folwark” na parafii lub w diecezji – tak czasem określani są księża i ich zachowania.

Zmęczeniu, osamotnieniu, zagubieni kapłani, być może przez to często tak zrutynizowani, bo wypaleni zawodowo, nie zauważają wtedy subtelności w „pośredniczeniu” między Bogiem a człowiekiem, zwłaszcza w tak delikatnych obszarach jak życie duszy, czyli np. w sakramencie pojednania i pokuty oraz w kierownictwie duchowym. A tam powinno się „chodzić na palcach”, gdyż jest to sfera intymności jeszcze większej nawet niż damsko-męska, bo Bosko-ludzka.

Kapłan – człowiek stąd i stamtąd

Być może warto tu przypomnieć, że kapłan, choć to zwyczajny człowiek, jest jednak przedstawicielem innego porządku, porządku **duchowego** w rzeczywistości ziemskiej, doczesnej, a co za tym idzie porządku trudnego do zweryfikowania, mogącego budzić u zwykłego człowieka egzystencjalny lęk. Przewaga, jaką się posiada będąc kapłanem, nie tylko więc dotyczy znajomości porządku duchowego, jego praw i spraw, ale także swoistej **władzy** nad człowiekiem, bo jemu (przeciętnemu śmiertelnikowi) ta wiedza nie jest dana, trudno ją zweryfikować. Każdy człowiek jednak z natury i ustanowienia Bożego oraz prawa stanowionego jest **wolny**. Zatem zadaniem osób sprawujących odpowiedzialność za rozwój duchowy człowieka jest **wspomaganie** go w korzystaniu z owej wolności w sposób dojrzały, a nie ograniczanie go czy zastępowanie w jego wyborach. Prawdziwej wolności (nie deklarowanej lub życzeniowej) może przecież uczyć tylko człowiek wolny. Zatem celem formacji zarówno duchownych, jak i świeckich jest przygotowanie i wspieranie się wzajemne w dojrzałym, mądrym i odpowiedzialnym korzystaniu z wolności.

i sukcesami. Jak kapłan jest odpowiedzialny za świeckich, podobnie świeccy są odpowiedzialni za kapłanów. Różnią nas tylko role. Zabawienie – w znaczeniu wypełnienia się miłością – jest to samo. „Naczynie” pozostaje tylko inne.

Ludzka dojrzałość ma się wyrażać w mądrości wyborów i braniu odpowiedzialności za siebie, za tych, którzy są pod naszą pieczę oraz za rzeczywistość nam podlegającą. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy człowiek myśli i działa samodzielnie, ufa Bogu i sobie, wierzy w siebie, czyli w uzdolnienia i talenty otrzymane od Stwórcy, ale już rozwijane przez siebie, których nie kwestionuje, co więcej pomnaża je, bo ma obowiązek zrobić z nich użytek dla dobra swojego i innych. To właśnie jest uznanie i umiłowanie siebie, tak niezbędne do wykonania zadań powierzonych człowiekowi, do znalezienia jego miejsca w świecie, swojej „ziemi obiecanej”, a przynajmniej drogi do niej oraz odwagi i gotowości do pokonania „wrogów” ją zamieszkujących. Inspirujące w tych kwestiach mogą być też doświadczenia płynące z psychologii sportu i wiedzy trenerskiej. Obserwując sportowców, fascynujemy się nie tylko ich samozaparciem, katorżniczą często pracą, ale przede wszystkim ich wiarą w siebie, która płynie właśnie z wiary w nich Boga.⁹ Nie chodzi tu o niezdrowy optymizm czy zafałszowanie prawdy o sobie i własnych możliwościach, ale o zdrowe przekonanie, że po to tyle trenowałem i rezygnowałem z różnorodnych przyjemności, by wygrać. Bez takiego podejścia nie ma zwycięstwa. Często są to zwycięstwa nie tylko nad zewnętrznymi rywalami, ale nad sobą samym i własnymi słabościami lub ograniczeniami. A to wymaga poznawania siebie i przyjmowania całej prawdy o sobie oraz wyrażania emocji często wręcz ekstremalnych: od euforii z wygranej, po ból i wstyd z powodu porażki.

Aspekt psychologiczny: jesteś wystarczająco dobry

Badania nad akceptacją siebie i budowaniem dobrych więzi z innymi dowodzą, że podstawą zdrowego kochania siebie i drugiego człowieka jest gotowość do przyjęcia samego siebie takim, jakim się jest, z własną wrażliwością i lękiem przed odrzuceniem. Amerykańska naukowiec, Brené Brown, która poświęciła kilkanaście lat na badanie

⁹ Nierzadko widać u sportowców oznaki religijnych zachowań, np. znak krzyża kreślony publicznie przed zawodami lub bezpośrednie odwoływanie się do wiary w Boga.

istoty zdrowych relacji, stwierdza, że sprowadza się ona do uznania siebie samego za osobę wartą kochania, przyjmując siebie z mocnymi i słabymi stronami, ale zwłaszcza z tym, co w człowieku kruche i niepewne, co pokazuje obszar ludzkiej delikatności, podatności na zranienie i odrzucenie. Wstyd przed okazaniem słabości jest czymś naturalnym, jednak bez dopuszczenia go do głosu¹⁰ nie pozwala on człowiekowi przyjąć pełnej prawdy o sobie, czyli utrzymuje go w iluzji na swój temat. Przepracowanie tego zagadnienia, czyli życzliwe zajęcie się nim uwalnia człowieka od egocentrycznego skupiania się na braku, na tym co jest zranieniem, traumą, obszarem bólu: fizycznego, psychicznego czy duchowego. Co szczególnie istotnie, Brown zwraca uwagę na fakt, że niechęć do odczuwania trudnych uczuć i przeżywania nieprzyjemnych stanów oraz wypieranie ich w efekcie nie pozwala cieszyć się w pełni emocjami pozytywnymi, przyjemnymi, więcę nawet, wyzwała kompulsywne zachowania: uzależnienia, otyłość, lekomanie, koncentrację na materialnych dobrach i przyjemnościach fizycznych oraz... perfekcjonizm z **kontrolowaniem innych** włącznie.¹¹ To szczególnie ważne odkrycie w naszych rozważaniach, do którego powrócimy pod koniec rozważań. Brown twierdzi, że wrażliwość, którą często wypieramy, bo objawia naszą niedoskonałość i słabość, jest ostatecznie źródłem siły, gdyż zintegrowana z mocnymi stronami człowieka ujawnia całe jego bogactwo.¹² Przyjęcie siebie samego w pełni i prawdzie wyzwała wdzięczność, pozwala cieszyć się życiem i doświadczać wszystkich odcieni człowieczeństwa w jego doczesnym przeżywaniu. Znaczy to też, że uzdalnia człowieka do podjęcia jego wyzwań, związanych z rolami społecznymi, przez które ostatecznie

¹⁰ Chodzi o zauważenie i wyrażenie wstydu, niekoniecznie publicznie, ale przed samym sobą, bądź przed osobami godnymi zaufania, czy przynoszącymi pomoc, jak choćby terapeuta czy lekarz.

¹¹ Brené Brown, *Potęga wrażliwości*, TED, www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=pl [dostęp: 07.03.2017 r.].

¹² Zob. Brené Brown, *Z wielką odwagą*, Laurum, Warszawa, 2013. Na swojej stronie internetowej Brown pisze: „Vulnerability sounds like truth and feels like courage. Truth and courage aren’t always comfortable, but they’re never weakness”, <http://brenebrown.com/about> [dostęp: 07.03.2017 r.].

realizuje się jego ludzkie „ja”. Nawet zadania, których on się obawia, ale stawia im czoło, powodują, że wzmacnia się wewnętrznie, zyskuje na zdrowej pewności siebie i bardziej docenia siebie samego. Te doświadczenia doprowadzają go do jego „ziemi obiecanej”, czyli do wypełnienia misji, dla której żyje.

Aspekt duchowy i relacja psychika – dusza

Patrząc od strony psychologicznej, ludzka natura zмага się więc z przyjęciem pełnej prawdy o sobie, dopuszczeniem do głosu sfery, którą chętnie „zamiotłoby się pod dywan”, czyli wrażliwości, wstydlivosti, delikatności i obszarów strauumatyzowanych. Tymczasem właśnie ich integracja z silną częścią osoby ludzkiej tworzy dopiero całość – człowieka spójnego, kompletnego, zintegrowanego.

Co więcej, prawda ta prowadzi do ważnego odkrycia i potwierdza teologiczną zasadę, że łaska buduje na naturze, czyli że wszystko, co ludzkie jest wykorzystywane przez Boga dla realizacji celów duchowych, a wszystkie sfery: fizyczna z psychiczną i duchową¹³ ujęte i rozwijane razem prowadzą człowieka do dojrzałości i zbawienia.

Ważny jest tu też aspekt duchowy. Św. Faustyna Kowalska zapisała w „Dzienniczku”, że kiedy dziwiła się, dlaczego Pan tak ją obdarowuje łaskami, a innych jakoby mniej, usłyszała: *Bo ty chcesz je przyjąć, a inni nie. Dlatego daję je tobie*.¹⁴

Do przyjęcia Bożej łaski potrzeba gotowości, zarówno w sensie wolitywnym (chcę tego, zgadzam się na coś), jak i przygotowania psychicznego w naturze ludzkiej. O tym drugim znaczeniu wspominaliśmy powyżej, to przyjęcie prawdy o sobie i swojej kondycji: pełna zgoda na siebie, uznanie, że taki, jaki jestem, jestem wytaczająco dobry (w znaczeniu psychologicznym, nie moralnym).

O tym, jak psychologia zająbia się z duchowością i przekłada się na codzienne wybory człowieka wiary, pisze m.in. w swoich licznych

¹³ Św. Tomasz, *Poglądy antropologiczne*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Tomasz_z_Akwinu#Pogl.C4.85dy_antropologiczne [dostęp: 07.03.2017 r.].

¹⁴ Zob. Faustyna Kowalska, *Dzienniczek, Miłosierdzie Boże w duszy mojej*, Promic, Warszawa 2014.

książkach inspirowanych duchowością Ojców Pustyni niemiecki benedyktyn, o. Anselm Grün¹⁵, a u protestantów John Paul Jackson. Jackson, odwołując się do podboju przez Izraelitów ziemi Kanaan¹⁶, zestawia to działanie z dążeniem każdego człowieka do *ziemi obiecanej* w jego tu i teraz, rozpoznania swego miejsca w świecie i wypełnienia swojej misji życiowej. Wrogowie narodu wybranego w Biblii to w jego interpretacji nieprzyjaciele duchowi dzisiejszego człowieka. Jackson nazywa ich gigantami i każdemu z dziesięciu narodów zamieszkujących tereny ziemi wskazanej Izraelowi przez Boga na obiecaną przypisuje swoistą duchową charakterystykę. Nawijając do etymologii ich nazw zwraca uwagę na ich specyficzną cechę czy właściwość, z którą człowiek musi się zmierzyć w swoim życiu: w sobie lub poza sobą. To wyraz duchowej walki, którą toczyć musi każdy. Jackson interpretuje nazwę każdego z narodów jako imię nieprzyjaciela człowieka w każdym czasie.¹⁷ Bóg mówi Izraelitom, że trzy narody Izrael jest wstanie pokonywać sam przy wsparciu Pana, ale z siedmioma będzie walczył za niego sam Bóg, gdyż to wrogowie potężniejsi niż człowiek.

I tak na przykład według Jacksona Kenici utożsamiają kłamstwa, fałszywe oskarżenia i kalumnie wobec człowieka. Zwalczanie ich odciąga od realizacji zadania powierzonego mu, czyli powoduje egocentryczne skupienie uwagi na problemie, a nie na rozwiązaniu. Człowiek ma szerzyć Boże królestwo, a Pan zajmie się jego nieprzyjacielem. I choć nie ma on walczyć przeciw złu, to mimo to od człowieka zależy, czy skoncentruje się na wyznaczonym dla siebie zadaniu życiowym, Bogu zostawiając rozliczenie się z duchowym

¹⁵ O. Anselm Grün podczas rekolekcji u oo. dominikanów w Warszawie w 2014 r. zapytany o to, jak traktować nauczanie w kościele z tendencją moralizującą, budzące w słuchaczach poczucie winy, odparł, że wynika ono z nieuporządkowania wewnętrznego mówiącego, jego dezintegracji, a w konsekwencji z rzutowania na słuchających własnych problemów. Dodał: *Kiedy słyszę tego typu nauczanie, zostawiam je przy mówiącym*. Archiwum nagrań audio Autorki.

¹⁶ Pwt 7, 1–2; 20.

¹⁷ John Paul Jackson, *10 Giants In Our Lives*, www.youtube.com/watch?v=nGr-fXrpDiA [dostęp: 05.03.2017 r.].

wrogiem, czy też podejmie decyzję samodzielnej walki z kalumniami, którą niechybnie przegra. Z kolei Hetyci uosabiają lęk przed porażką, niechęć do podejmowania wyzwań, ogólną lękliwość, a ostatecznie niewiarę w swoją siłę i w wierność Boga, który stoi za człowiekiem, czyli nieufność; Peryzzyci – niosą w sobie ducha apatii, utrzymywania *status quo*. To głos: niech będzie jak jest, bo tak jest bezpiecznie – wieszczący bierność, stagnację i wygodnictwo duchowe. Amoryci symbolizują poczucie niższości, zwątpienie w siebie i we własne siły, uzależnienie od cudzych opinii (inni są lepsi ode mnie); Rechabici – lęk przed mierzeniem się z wyzwaniami, „odwracanie się do nich plecami” (symbol bezbronności) przez co nigdy nie uzyska się dojrzałości i nie wzmocnią się siły wewnętrznego człowieka oraz poczucie jego pewności i wiary w siebie¹⁸; Kananejczycy wreszcie to popędliwość i niecierpliwość, działanie bez rozeznania właściwego czasu, które powoduje przedwczesne podjęcie akcji bez odpowiedniego przygotowania, a w konsekwencji utratę właściwej okazji, porażkę, a ta zniechęca do podejmowania dalszych wyzwań, bo odbiera odwagę. Pozostałe nazwy narodów-wrogów z ziemi Kanaan dopełniają tę listę nieszczęść. Nietrudno odnaleźć w tych opisach zmagania każdego człowieka, nie wyłączając Autorki i zapewne Czytającego, co wskazuje na uniwersalność tej interpretacji i jej zasad w życiu zarówno duchowym, jak i społecznym.

Powyższe przemyślenia starają się zarysować zależność sfery psychicznej i sfery ducha. Zestawienie badań psychologicznych nad dotarciem do pełnego, odważnego poznawania siebie, własnego człowieczeństwa i rozpoznawania w słabości siły¹⁹ z duchowym wymiarem w człowieku pokazuje konsekwencje, jakie towarzyszą rugowaniu z przestrzeni człowieczego „ja” części nieatrakcyjnych, bolesnych,

¹⁸ Św. Paweł w Liście do Efezjan (6, 10–18) opisuje pełen rynsztunek wojownika Bożego. Wg interpretacji Jacksona wojownik ów zbroję ma przed sobą, z tyłu jej nie potrzebuje, bo za sobą ma Boga, jedynego obrońcę. Uciekając przed wyzwaniami, czyli odwracając się do nich plecami wystawia się na skuteczny atak nieprzyjaciela, gdyż z tyłu jest bezbronny.

¹⁹ Por. 2 Kor 12, 9. *Moc w słabości się doskonali.*

ale także tych mocnych i atrakcyjnych (stłamszenie psychiczne). Eliminacja którejkolwiek z nich prowadzi na życiowe manowce, czyli nie pozwala człowiekowi na poznanie i zobaczenie siebie w pełni, a w konsekwencji na wybory w pełni wolne, odpowiedzialne i dyktowane miłością do siebie i innych, ani na realizowanie misji, którą jednostka ma rozpoznawać i dla której żyje. To uniemożliwianie jej wejścia do jego „ziemi obiecanej” rozumianej jako przygotowanie do odnalezienia się w świecie dla realizacji królestwa niebieskiego, a w konsekwencji zbawienia własnego i innych. Bez świadomości i uznania siebie w całości, czyli bez przyjęcia siebie samego w miłości (umiłowania siebie), będzie to niemożliwe, bo częściowe.

Wnioski

Jakie zatem płyną wnioski z powyższych myśli? Kochać innych można tylko wtedy, gdy w zdrowy sposób miłuje się siebie. Mówi o tym Biblia, choćby poprzez przykazanie Boga i bliźniego, a nauki empiryczne poświadczają tę prawdę. Kochania siebie, a tym bardziej innych, można i trzeba się uczyć korzystając z wiedzy i sposobów starych i nowych. Nabywa się go poprzez socjalizację i pracę własną, nad sobą, nad charakterem także. To rodzaj nie tylko zdobywania wiedzy, ale wdrażania jej we własne doświadczenia, inaczej stałaby się ona demagogią lub ideologią, i często niestety nimi jest...

Kochanie siebie zakłada poznanie siebie, pełne i kompletne, czyli odkrywanie zarówno własnego piękna (talenty, uzdolnienia, zasoby, doświadczenia życiowe, osiągnięcia i sukcesy osobiste, itd.), jak i tak zwanych „obszarów do rozwoju”, czyli przestrzeni wstydlivych, lękowych, strauumatyzowanych, jak wskazuje Brené Brown, z trudem niedopuszczanych do świadomości, obarczonych ujemnym znakiem wartości w niedojrzałym ludzkim pojmowaniu. Nad jednymi i drugimi zasobami trzeba pracować: nad pierwszymi, by je jak najlepiej rozwinąć i wykorzystać, nad drugimi, by albo jak najmniej utrudniały egzystencję, albo stały się trampoliną do rozwoju duchowego, gdyż np. przyjęcie własnej niemocy czy nieudolności wiąże się z uznaniem swojej ludzkiej kondycji, a często z pogłębieniem pokory, cierpliwości, męstwa czy odwagi lub z trenowaniem cnót, czyli sprawności

duchowych i moralnych. To punkt zwrotny, w którym stworzenie woła na pomoc samego Stwórcę, zdając sobie sprawę ze swojej całkowitej od Niego zależności. To wyzwala radość i wdzięczność, daje poczucie bezpieczeństwa i wzmacnia do Niego zaufanie. Skoro *łaska buduje na naturze*, to im bardziej spójna, zintegrowana osobowość, uznająca swoje bogactwo, ale i ograniczenia, tym większa skuteczność działania Boga w człowieku. Mówi o tym John Paul Jackson²⁰ w nauczaniu dotyczącym relacji między stanami duchowymi człowieka a emocjonalnymi odczuciami w realizowaniu swojej życiowej misji, dążeniu do swojej „ziemi obiecanej”. Pokochanie takiego siebie pozwala pokochać drugiego człowieka z jego biedami oraz Boga w Jego miłosierdziu i hojności w zapewnianiu stworzeniu wszystkiego, co potrzebne do godnego życia. To z kolei wyzwala zaufanie, pokój, wdzięczność i radość, a te są atrakcyjnymi cechami osobowości, które przyciągają innych ludzi przez człowieka do Boga, bo przecież każdy święty chodzi uśmiechnięty.

Zakończenie

Miłowanie bliźniego jak siebie samego jest więc prostą konsekwencją ukochania Boga, któremu człowiek jest wdzięczny za samo życie i wszelkie „wyposażenie” w nim. Nie kochając siebie, nie kochamy ani bliźniego, ani Boga.

W prowadzeniu ludzi warto niezmiennie odwoływać się do wspomnianej już teologicznej prawdy, że *łaska buduje na naturze*. Wynika z niej wskazówka, że porządek naturalny, jego zasady i prawa mamy obowiązek uwzględniać i szanować. Tu z kolei specjalistami są znawcy różnych dziedzin nauki i to do nich warto się zwracać w ludzkich trudach i zmaganiach, niezależnie od tego, czy jest się osobą duchowną czy świecką. Warto ufać ich mądrości, intuicji i doświadczeniu. Co więcej, nie tylko warto, ale trzeba korzystać z odkryć nauk przyrodniczych, które pomagają rozpoznawać, kim jestem jako człowiek, a potem kim jestem w rolach: zarówno jako kapłan, zakonnik czy świecki wierny.

²⁰ John Paul Jackson, *10 Giants In Our Lives*, art. cyt.

Na zakończenie warto postawić pytanie skierowane do osób duchownych, które tu jasno nie padło, a może warto je zadać, o to, czy siebie lubią i kochają. Miejmy nadzieję, że tak. Jeśli jednak nie, to czego się boją? To życzliwe pytanie o samego siebie i relację ze Stwórcą-Miłością. Niekochanie bowiem siebie wywołuje w konsekwencji potrzebę kontrolowania innych, a to już pierwszy stopień do pocucia się... jak bóg. A w miłości przecież nie ma lęku.

Streszczenie

Miłowanie bliźniego jak siebie samego jest prostą konsekwencją ukochania Boga, któremu człowiek jest wdzięczny za samo życie i wszelkie „wypożyczenie” w nim. Nie kochając siebie nie kochamy ani bliźniego, ani Boga. W duchowym towarzyszeniu ludziom warto odwoływać się do teologicznej prawdy, że łaska buduje na naturze. Wynika z niej wskazówka, że porządek naturalny, jego zasady i prawa mamy obowiązek uwzględniać i szanować. Warto i należy też korzystać z odkryć nauk przyrodniczych, które pomagają rozpoznawać, kim jestem jako człowiek, a w konsekwencji kim jestem w rolach społecznych. Tu z kolei specjalistami są znawcy różnych dziedzin nauki i to do nich powinniśmy się zwracać w ludzkich trudach i zmaganiach, zarówno jako duchowni, jak i świeccy.

Na zakończenie zostaje też postawione pytanie skierowane do osób duchownych o to, czy siebie lubią i kochają. To życzliwe pytanie o samego siebie i własną relację ze Stwórcą-Miłością. Niekochanie siebie bowiem w konsekwencji wywołuje potrzebę kontrolowania innych, a to już pierwszy stopień do pocucia się... jak bóg. A w miłości przecież nie ma lęku.

Summary

Loving your neighbor as yourself is simply a consequence of loving God, to whom men is grateful for life and for all goodness that provided him. If we don't love ourselves we neither love our brother nor God.

In ministering to people we should take into account theological truth of *grace is building up on the nature*. This truth indicates that the natural order and its rules we ought to take into consideration and respect. Discoveries in natural sciences also help us recognize who we are as human beings and consequently what roles we are playing in society. In these fields there

are experts to whom we should turn to in our human struggles both as a clergyman and as a secular person.

In conclusion there is question to be asked to clerics (clergymen) if they like and love themselves. This is a kind of question toward us and our relationship to Creator who is Love. The consequence of not loving ourselves is desire to control others which is a first step of wanting to be like... a god. In love there is no fear.

Słowa klucze: miłość, miłość bliźniego, miłowanie siebie, wspólnota, relacje, formacja duchowa, rozwój osobisty, zintegrowana osobowość, duchowość w codzienności, natura, łaska, duchowni, świeccy

Key words: love, love for others, self-love, community, relationship, spiritual formation, self-growth, the personal integrity, daily spirituality, nature, grace, clergy, laity

Bibliografia

Biblia Tysiąclecia, Pallotinum, Poznań, 2014.

Brown B., *Z wielką odwagą*, Laurum, Warszawa, 2013.

Kowalska F., *Dzienniczek. Miłosierdzie Boże w duszy mojej*, Promic, Warszawa 2014.

Archiwum Mistrzowskiej Akademii Miłości, własność Autorki.

Brown B., *Potęga wrażliwości*, TED, www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=pl [dostęp: 07.03.2017 r.].

Brown B., *Wsluchując się we wstyd*, TED, www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?language=pl [dostęp: 07.03.2017 r.].

Jackson J.P., *10 Giants In Our Lives*, www.youtube.com/watch?v=nGr-fXrpDiA [dostęp: 05.03.2017 r.].

Mehrabian A., https://pl.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian [dostęp: 07.03.2017 r.].

Tomasz z Akwinu, św., *Poglądy antropologiczne*, Wikipedia, https://pl.wikipedia.org/wiki/Tomasz_z_Akwinu#Pogl.C4.85dy_antropologiczne [dostęp: 07.03.2017 r.].

Biogram

Mira Jankowska – magister filologii polskiej (UMK) i teologii (ATK/UKSW). Doktorantka w Instytucie Teologii Praktycznej i Nauk Pomocniczych UKSW w Warszawie. Absolwentka studiów podyplomowych MBA Master in Co-

municazione e Marketing w Mediolanie oraz Szkoły Dziennikarskiej tygodnika *Polityka*. Studiowała także Zarządzanie Ludźmi w Firmie w Akademii L. Koźmińskiego oraz psychoterapię w Stowarzyszeniu Psychologów Chrześcijańskich w Warszawie. Dziennikarka i publicystka, autorka audycji radiowych i telewizyjnych (obecnie Program Pierwszy Polskiego Radia). Założycielka i prezes Stowarzyszenia Integracji Świata Pracy LABOR. Twórczyni MAM – Mistrzowskiej Akademii Miłości (www.mistrzowska.pl) oraz MAM PRAXIS – Instytutu Praktycznych Umiejętności Społecznych. Interesuje się człowiekiem w różnych aspektach jego życia, jego potencjałem twórczym i przemianami wewnętrznymi, przywództwem, przedsiębiorczością i pracą jako zjawiskami oraz formami ekspresji człowieka.