

niedziela

młodych

BEZPŁATNY DODATEK DO TYGODNIKA KATOLICKIEGO „NIEDZIELA” / NR 7/2021



BOŻE NARODZENIE
TWOJE NARODZENIE

JEZUS KOŁEM RATUNKOWYM

“
**JEZUS
WYCIĄGNAŁ DO
MNIE RĘKĘ**

“
**CZY
MAŁŻEŃSTWO
OGRANICZA?**

“
**UWAŻAJ, CO
OGLĄDASZ!**

Nie przegap!

GRUDZIEŃ

- 8** *Uroczystość Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny*
- 24** *Wigilia świąt Bożego Narodzenia*
- 25** *Uroczystość Narodzenia Pańskiego*
- 28** *Święto Świętych Młodzianków, męczenników*
- 31** *Ostatni dzień roku kalendarzowego*



CZY WIESZ, ŻE...

...28 grudnia Kościół obchodzi święto Świętych Młodzianków? Słyszałeś/-aś kiedyś o takim święcie? Kim w ogóle byli ci Młodziankowie, skąd taka nazwa? Były to dzieci zamordowane na rozkaz Heroda. Nie brzmi dobrze, prawda? Niestety, ta historia właśnie taka jest – trudna. Ale i takie tematy są częścią naszej wiary i musimy je poruszyć. Zapis o męczeństwie Młodzianków znajdziemy w Ewangelii według św. Mateusza. Kiedy król żydowski Herod dowiedział się, że narodził się przepowiadany przez proroków Król Żydowski, przeraził się, iż straci władzę, dlatego postanowił zabić Nowonarodzonego. Mędrcy mieli odnaleźć Dzieciątka i donieść Herodowi, gdzie Ono przebywa. Ostrzeżeni jednak przez anioła nie zawiadomili Heroda i, omijając

Jerozolimę, powrócili do swojej ojczyzny. Możecie się domyślić, że musiało to mocno zdenerwować Heroda. Wydał on rozkaz zabicia wszystkich dzieci w Betlejem poniżej 2. roku życia. Za jego czasów panowało przekonanie, że wszystko w państwie jest własnością władcy – także ludzie... Oczywiście, król liczył, że w ten sposób zamorduje również Jezusa. Święta Rodzina z małym Jezusem wcześniej uciekła jednak do Egiptu. Dzieci z Betlejem, choć nieświadomie, poniosły śmierć



za Jezusa i w ten sposób Go ocaliły, dlatego uznawane są przez Kościół za męczenników. Pod koniec życia Herod dopuścił się wielu mordów, choć o „rzezi niewiniątek” (tak nazywana czasem jest śmierć Młodzianków) poza Mateuszem nie wspominają inni Ewangelisti: ani Marek, ani Jan, ani Łukasz. /AK

[za niedziela.pl](http://za.niedziela.pl)



**DAMIAN
KRAWCZYKOWSKI**

Redaktor prowadzący

NARODZENIE W BOGU

Grudzień to czas podsumowań. Święta, koniec roku zawsze skłaniają do przemyśleń. Ale to także idealny czas na nowy początek. Przecież coś się kończy, a coś innego się zaczyna, prawda?

Może czas podsumować to, co działo się także w twoim życiu. Może pora stawić czoła trudnościom i wyzwaniom, aby nowe było tym lepszym...

Nawrócenie to zwrócenie się do Boga. To powiedzenie „nie” złu, grzechowi, a podanie ręki Jezusowi. Czym jest prawdziwe nawrócenie? Piszemy o tym na łamach najnowszego numeru *Niedzieli Młodych*.

To także czas świąt Bożego Narodzenia. Zastanówmy się wspólnie, jak dobrze przeżyć ten czas. Czy to kolejne dni prezentów, Netflixu, Facebooka i znajomych czy może coś znacznie więcej?

Piszemy także o tym, co najbardziej zagraża nam, młodym, w blasku ekranów. W jaki sposób złe filmy czy seriale mogą wpływać na nasze późniejsze decyzje i zachowania? Więcej o tym na s. 12-13.

Napisz, jakiego siebie chciałbyś zobaczyć w lustrze dokładnie za rok o tej samej porze. Jak wyglądasz, co robisz, jak się zachowujesz? Jakie masz marzenia, jakie plany? Co udało ci się zrobić przez ten rok: dla siebie, dla innych, dla twojej relacji z Bogiem?

.....

.....

.....

.....

Niech to będzie dla ciebie najlepszy motywator. W trudnych chwilach sięgnij po ten numer *Niedzieli Młodych* i przeczytaj, kim chcesz zostać w tym roku. Jesteśmy z tobą i możemy obiecać ci naszą modlitwę! 

Chcesz pogadać?

Czekamy na Twoje opinie, komentarze, pytania na Facebooku!
„Niedziela Młodych”



Znajdź nas w social mediach



MŁODZI.NIEDZIELA.PL

Biskup czy starszy pan z prezentami?

Znacie to? Jeszcze dobrze nie zacznie się listopad, a sklepowe półki zaczynają się ugiąć od czekoladowych „Mikołajów”. Inny „Mikołaj” zachęca nas do kupna mebli, telefonów, prezentów... Chodzi po ulicach, krzyczy urocze „hohohooo...” i ledwo mieści się w czerwonym kubraczku. Tymczasem to chyba największa podróba, jaka tylko może istnieć! Święty Mikołaj bowiem był biskupem Myry. Za życia zasłynął z hojności i dobrego serca. Urodził się prawdopodobnie ok. 270 r. Od młodości wyróżniał się nie tylko pobożnością, ale też wrażliwością na ludzkie nieszczęścia. Jedną z opowieści głosi, że pomógł sąsiadowi, który wpadł w wielką biedę i nie był w stanie zapewnić posagu swoim trzem córkom, przez co żaden młodzieniec nie chciał się z nimi ożenić. Mikołaj nocą wrzucił woreczek ze złotem przez okno do domu sąsiada i oddalił się...



Święty Mikołaj pewnie łapie się za głowę, patrząc na to, co ludzie z nim zrobili. Przecież tak nie wygląda! Nie miał swoich reniferów i nie pochodził z dalekiej Laponii. A Ty? W którego Mikołaja wierzysz? /AK

niedziela młodych

Redaktor naczelny „Niedzieli”:
ks. Jarosław Grabowski

Redaktorzy prowadzący „Niedzielę Młodych”:
Agata Kowalska, Damian Krawczykowski

Skład i łamanie:
Monika Bałwierz, Adam Krzysiński,
Agnieszka Maszkowska-Słusarz

Opracowanie graficzne:
Karolina Szczówka

Zdjęcie na okładce:
Karol Porwich

Wydawca:
Archidiecezja Częstochowska

Adres redakcji:
ul. 3 Maja 12, 42-200 Częstochowa
tel. 34 369 43 00
młodzi@niedziela.pl

ZMIENŃ MYŚLENIE

Największą moc „nawracania” innych ma nasza wiara, którą widać. Nie chodzi o to, aby sztucznie ją pokazywać, ale by promieniowała sama z siebie.

Ks. WOJCIECH BIŚ

Pismo Święte zazwyczaj łączy słowo „nawracać” z zaimkiem „się”. Mamy zatem w pierwszym rzędzie nawracać siebie samych, nie innych. Zresztą – nikt z nas nie chciałby, aby ktoś do nas przyszedł z zamiarem naszego nawrócenia. Zwrócił na to uwagę ks. Jan Twardowski, który w jednym ze swoich wierszy napisał: „Nie przyszedłem pana nawracać”. Chyba szczególnie wrażliwi na tym punkcie są młodzi ludzie. Lubią czuć się wolni i niezależni. Można by z przymrużeniem oka zacytować popularnego mema, który streszcza postawę młodzieży: „Nie będziesz mi mówił, jak mam żyć”. Jak zatem wpłynąć na wiarę drugiego człowieka? Jak to zrobić, niczego nie narzucając?

Być z drugim

Pewne światło na ten temat rzuca nam Biblia. Pan Jezus po swoim zmartwychwstaniu daje Apostołom takie zadanie: „Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego” (Mt 28, 19). Jest to najpopularniejsze tłumaczenie tego fragmentu, ale w tekście oryginalnym nie ma mowy o „nauczaniu”. Dosłownie jest tam napisane: „Idźcie więc i pozyskujcie uczniów”. Jest istotna różnica między „nauczaniem” a „pozyskiwaniem uczniów”. Sam Jezus zdaje się nam ją pokazywać. Owszem, On naucza swoich uczniów, ale przede wszystkim z nimi jest. Przez 3 lata w dzień i w nocy. Podróżuje z nimi, rozmawia, posila się, żartuje. Jest ich Przyjacielem. Dzięki temu dokładnie uczniowie poznają swojego Mistrza,

Jego sposób myślenia i postępowania. W ten sposób dopiero stają się Jego prawdziwymi uczniami. Ten proces dokonuje się zatem nie tyle przez głoszenie nauki, ile przez „bycie z”. Ktoś zmienia swoje życie, ponieważ pociąga go przykład drugiego. Widzi jego radość, pogodę ducha, nadzieję, uśmiech i również chce taki być. Myślę, że dziś jest to najważniejsza droga przekazu Ewangelii, szczególnie wśród młodych ludzi. Oni chcą zobaczyć, że to naprawdę „działa”, a nie jest tylko piękną teorią. Jeśli pragniemy kogoś „nawrócić”, to oczywiście bądźmy z nim i bądźmy sobą. Największą moc „nawracania” innych ma nasza wiara, którą widać. Nie chodzi o to, aby pokazywać ją sztucznie, ale by promieniowała sama z siebie – np. przez pokój serca pośród przeciwności, szacunek wobec jego braku u innych czy mądrość wśród masowej przeciętności. Święty Jan Maria Vianney powiedział: „Gdy cię nie pytają, o Bogu nie mów, ale żyj tak, żeby cię o Niego zapytali”.

Chodzi o mnie

Mówiliśmy na początku o ważnym słowie „się”. Mamy najpierw nawracać samych siebie, nie innych. Czym zatem właściwie jest nawrócenie? Po grecku (czyli w języku Nowego Testamentu) nazywamy je *metanoia*. Oznacza ono zmianę myślenia. To ważne. Każda prawdziwa zmiana w naszym życiu zaczyna się od zmiany mentalności. Z tego następnie rodzi się poprawa postępowania. Gdybyśmy odwrócili tę kolejność, wówczas nawrócenie byłoby tylko zewnętrzne i powierzchowne – robię coś lepiej, ale w sercu pozostaję taki sam. Nie o to chodzi. Istotą nawrócenia ujmuje św. Paweł w Liście do Rzymian: „Przemieniajcie się przez odnawianie umysłu” (12, 2). Chodzi więc o to, abym ja coś zrozumiał, abym dostrzegł więcej, abym wreszcie coś głęboko poczuł i dzięki temu zmienił swoje życie. Jak to zrobić? To trudne. Po pierwsze, warto pamiętać, że nawrócenie jest łaską.

Księga Lamentacji zawiera ciekawe stwierdzenie: „Nawróć nas, Panie, do Ciebie wrócimy” (5, 21). To Pan Bóg jest sprawcą naszego nawrócenia. On posługuje się często naszą bezradnością i cierpieniem, aby nam coś uświadomić. Ojciec Wojciech Ziółek, jezuita, powiedział: „Jedynie bolesne doświadczenie własnej nędzy może nas doprowadzić do nawrócenia. Silna wola nic tu nie pomoże”. Niewłaściwe byłoby więc nadmierne „spinanie się”, żeby coś zmienić w swoim życiu – taka postawa odbywa się ze szkodą dla zdrowia psychicznego człowieka. Bardziej chodzi o otwarcie się na zmianę. Mogę jednak w zdrowy sposób szukać nawrócenia. Ten proces dokonuje się przez krytyczne spojrzenie na samego siebie, przez rachunek sumienia. Początkiem nawrócenia jest dostrzeżenie zła w swoim życiu, którym jest np. poleganie tylko na pieniądzu, sławie, dobrej opinii albo ukierunkowaniu tylko na własne przyjemności, pomijając dobro innych. W końcu gdy mówimy o nawróceniu, trzeba zaznaczyć, że zazwyczaj zmiany w naszym życiu nie dokonują się raz o 180 stopni, ale bardziej 180 razy po jednym stopniu. Inaczej mówiąc: zwykle nie zmieniamy się z zupełnie złych na świętych, ale bardziej stopniowo zwracamy się ku dobru. Używam tu słów „zazwyczaj” albo „zwykle”, gdyż są ludzie, którzy gwałtownie przeżywają swoje nawrócenie, jak np. św. Paweł pod Damaszkiem. Częściej jednak jest tak, że mamy wiele damaszków w swoim życiu. Jedne są większe, drugie mniejsze. Tak naprawdę całe życie się nawracamy. Dojrzały chrześcijanin nie powie: „Ja już osiągnąłem taki poziom, że nie potrzebuję nawrócenia”. Raczej stwierdzi, że choć cieszy się swoim życiem i daje mu ono wiele radości, to wie, że jeszcze w różnych miejscach w swoim sercu jest słaby i ma wiele w tej kwestii do zrobienia. Chrześcijanin to człowiek nieustannego nawracania się. **n**



PSALMS 55-58

635

PSALM 57

To the chief Musician, Al-taschith, Michiam of David, when he fled from Saul in the cave

BE merciful unto me, O God, be merciful unto me: for my soul trusteth in thee: yea, in the shadow of thy wings will I make my refuge, until these calamities be overpast.
2 I will cry unto God most high: unto God that doeth all things

from heaven, and reproach of him: he will bring me up. Selah.
3 O God, his mercy and his loving-kindness: and I lie in wait, that are set on of men, whose darts and arrows, and sword,

and sword. O God, above all the earth, thy glory be above all the earth.

O God, above all the earth, thy glory be above all the earth.

red a net for my feet: they have digged pits for me, into the midst of the which are fallen them-

ed, O God, my soul is bowed down: sing and give

glory: awake, I myself will

O Lord, among the living: sing unto thee

great unto the living: sing unto thee

O God, above all the earth, thy glory be above all the earth.

58

1. Al-taschith, David

righteousness, O ye judge up-
pen? work wicked-

23 Cast thy burden upon the Lord, and he shall sustain thee: he shall never suffer the righteous to be moved.
24 But thou, O God, shalt bring them down into the pit of destruction: bloody and deceitful men shall not live out half their days; but I will trust in thee.

PSALM 56

To the chief Musician, Al-taschith, Michiam of David, when he fled from Saul in the cave

BE merciful unto me, O God, be merciful unto me: for my soul trusteth in thee: yea, in the shadow of thy wings will I make my refuge, until these calamities be overpast.
2 I will cry unto God most high: unto God that doeth all things

O God, above all the earth, thy glory be above all the earth.

red a net for my feet: they have digged pits for me, into the midst of the which are fallen them-

ed, O God, my soul is bowed down: sing and give

glory: awake, I myself will

O Lord, among the living: sing unto thee

great unto the living: sing unto thee

O God, above all the earth, thy glory be above all the earth.

O God, above all the earth, thy glory be above all the earth.

O God, above all the earth, thy glory be above all the earth.

O God, above all the earth, thy glory be above all the earth.

O God, above all the earth, thy glory be above all the earth.

UZDROWIENI Z BEZNADZIEI

Nawrócenie to proces. Niekiedy wymaga sporo czasu, szczególnie gdy człowiek wpadł w głęboki „dół”. Jak pokazuje przykład franciszkańskiego ośrodka leczenia uzależnień „San Damiano” – dla Boga nie ma rzeczy niemożliwych!



DAMIAN KRAWCZYKOWSKI

Najgorsze w beznadziei i pustce jest bycie samemu, perspektywa, że cierpiąca wewnętrznie osoba nie ma na kogo liczyć.

Czy Kościół pozostawia ludzi obarczonych kryzysami samym sobie? Czy osoby w życiowych „dołkach” mogą w Kościele odnaleźć miejsca, w których ktoś się nimi zainteresuje? Sprawdził to, odwiedzając Chęciny k. Kielc. Niewielkie miasto z pięknymi ruinami zamku królewskiego w tle. W centrum – klasztor Franciszkanów. Gdy przekroczyliśmy progi klasztornych murów, obok urokliwego kościoła rzucił nam się w oczy przylegający do niego niski ceglany budynek z tabliczką przy wejściu: Ośrodek Rehabilitacyjny dla Uzależnionych od Substancji Psychoaktywnych „San Damiano”. Gdy otwiera się drzwi, odnosi się wrażenie, że w tym miejscu dzieje się coś niezwykłego...

Potrzeba akceptacji

Kasia przebywała we franciszkańskim centrum terapii ponad 2 lata. Mówi: – Gdy tutaj przyjechałam, nie miałam pojęcia, na czym polega leczenie, jakich ludzi spotkam i o jakie wartości się otrę. Tak naprawdę chciałam tylko uciec od konsekwencji i spojrzeń ludzi z mojego starego życia. Moja terapia trwała siedem miesięcy, ukończyłam jej program i właściwie dzięki temu żyję.

Ojciec Tomasz Trawiński, duchowy opiekun „San Damiano”, podkreśla: – Źródła uzależnień i problemów młodych ludzi, którzy są naszymi pacjentami, są różne: atmosfera, w jakiej wzrastali w domach rodzinnych, samotność i próba zaistnienia w grupie rówieśników, pustka egzystencjalna, traumy, brak wiary... Zapewne ilu jest pacjentów, tyle historii.

– Potrzeba akceptacji i zrozumienia jest jednym z podstawowych motorów napędzających ludzkie życie. Większość ludzi wiele robi, żeby zyskać akceptację, zrozumienie, uznanie. Dotyczy to również naszych pacjentów; im większe odrzucenie społeczne, tym większa potrzeba akceptacji i tęsknota za zrozumieniem – mówi *Niedzieli* Arleta Kempka, kierownik ośrodka.

Duchowość w terapii

Umieszczenie ośrodka przy klasztorze Franciszkanów umożliwia wykorzystanie sfery duchowej w terapii uzależnień. – Wszyscy pacjenci mają obowiązek uczestnictwa w cotygodniowej niedzielnej Mszy św., podczas której śpiewają w scholi, odczytują czytania i zbierają „tace” na potrzeby ośrodka – relacjonuje o. Trawiński. – W tygodniu mają zajęcia z duchowości i Biblii, a raz w miesiącu uczestniczą we Mszy św. z modlitwą o uzdrowienie oraz w nabożeństwie uwielbieniowym. Praktycznie w każdy dzień mają możliwość porozmawiania z ojcem duchownym ośrodka, z czego chętnie korzystają i co przynosi owoce. Wiele osób, choć nie musi, codziennie chodzi na Eucharystię. Pytają, szukają Boga w swoim życiu.

Przez lata trwania ośrodka wiele razy słuchałem, jak pacjenci dzielili się doświadczeniem tego, że wiara jest ich najgłębszą motywacją do zmiany swojego życia i trwania w trzeźwości. Świadczy o tym m.in. liczba spowiedzi, które odbywają, szczególnie te z całego życia. Zamykają tym samym stary etap egzystencji.

„San Damiano” nie pozostawia także samym sobie rodzin swoich podopiecznych. – Organizujemy comiesięczne zjazdy rodzin pacjentów, podczas których odbywają się spotkania grupy wsparcia, prowadzone przez terapeutę, rozmowy indywidualne itp. Na głębszym poziomie pracujemy z rodzinami w naszej poradni uzależnień i współuzależnień – wyjaśnia Arleta Kempka.

Miejsce prawdziwych cudów

Ośrodek staje się miejscem, w którym osoby z problemami zostają docenione i zauważone – miejscem, w którym odbudowuje się ich poczucie własnej wartości, tak często zagubione w bólu i nałogach. Wspomniana wcześniej Kasia zwierza się: – W tym momencie mam pracę, mam przyjaciół, mam swoje zainteresowania, jestem bezpieczna i gotowa do walki z nałogiem. Wiem, że walczyć będę musiała do końca życia, że zawsze muszę być czujna, ale dzięki tym ludziom i temu miejscu w Chęcinach wiem, że jest to realne, i mam na to siły. Dzieją się tutaj wielkie rzeczy, nie tylko ze mną,

ale też z moimi przyjaciółmi z ośrodka. Ludzie przyjeżdżają tu tak naprawdę jako wraki, pełni bólu i cierpienia, które zgotowali sobie i innym ludziom, upodleni, bez żadnych perspektyw – a wyjeżdżają przemienieni.

Chociaż Jezus może cudownie uzdrowić daną osobę w jednej chwili i czyni to także w dzisiejszych czasach, to jednak podstawowym sposobem Bożego uzdrowienia jest proces, w którym poznaje się mechanizmy działania danej choroby, zranienia konkretnej osoby. – Modlimy się o uzdrowienie, szczególnie to wewnętrzne, ale mamy też potwierdzone medycznie świadectwa uzdrowień ze skutków brania narkotyków i innych używek, np. z wirusowego zapalenia wątroby typu C, z wirusa HIV, z marskości wątroby – zaświadcza o. Tomasz.

Ojciec Paweł Chmura, dyrektor Franciszkańskiego Centrum Profilaktyki i Leczenia Uzależnień w Chęcinach, podkreśla, jak ważne są relacja i wsparcie osób borykających się z różnorodnymi problemami, uzależnieniami i wewnętrzną pustką, które często prowadzą do samobójstw: – Pomoc zaczyna się od relacji z nimi. Gdy widzimy, że coś niedobrego dzieje się w ich życiu, to nasze zainteresowanie może być impulsem do zmiany.

24-letni Łukasz, który rok temu zakończył terapię, mówi: – Dziękuję wszystkim, którzy służą w tym ośrodku. Jest to niesamowite miejsce, w którym widać, że ludzie zaczynają mieć wiarę w to, iż mogą żyć godnie w społeczeństwie, zgodnie z jego normami, a nie muszą być na jego marginesie, oświeceni uzależnieniami. To miejsce, w którym dzieją się prawdziwe cuda.

Więcej informacji: terapia.franciszkanie.pl . n

Niedziela nr 44 / 2019



NIE JEST ŁATWO, ALE WARTO...

W moim domu Pan Bóg był od zawsze bardzo, bardzo daleki. Nie stety, do kościoła chodziliśmy raz, dwa razy w roku – „okazjonalnie”; nie rozmawialiśmy też nigdy o Bogu ani o naszej wierze. (Mimo wszystko jestem bardzo wdzięczna moim rodzicom za to, że mnie ochrzczili i mogłam pójść do Pierwszej Komunii św., chociaż było to traktowane jako formalność). Pan Bóg był więc i dla mnie bardzo odległy i praktycznie w ogóle Go nie znałam.

Moje nawrócenie tak naprawdę zaczęło się od przygotowania do bierzmowania, potem zaczęłam chodzić na spotkania Ruchu Światło-Życie i scholi. Zaczęłam się modlić swoimi słowami, czytać Pismo Święte i powolutku nawiązywać relacje z Najwyższym.

Pan Bóg stopniowo stawał mi się coraz bardziej bliski i zauważałam, jakie dary od Niego otrzymuję. Zaczęłam Go dostrzegać nie tylko w kościele, ale i w drugim człowieku, w pięknie natury.

Chodziłam również na wieczory uwielbienia – mogę powiedzieć, że to, co się tam działo, było dla mnie wtedy

dziwne i nieznane, a zarazem niesamowite! Czułam, jak Bóg dotyka mojego serca, napełnia je miłością i potrzebnymi darami Ducha Świętego.

Kiedy opowiedziałam rodzicom o tym, że chcę chodzić do kościoła i w nim służyć, spotkałam się z bardzo negatywnymi komentarzami na ten temat.

Moje wcześniejsze relacje z koleżankami również się urwały... W tym czasie byłam tym załamana, dziś jestem za to wdzięczna! Bóg obdarzył mnie ogromem siły i odwagi, dał mi wsparcie w postaci nowych przyjaciół i kapłanów, z którymi wcześniej nie miałam żadnych relacji.

Pan Bóg chciał jednak jeszcze bardziej odmienić moje życie i dlatego trafiłam do Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży przy innym kościele.

Początki były dla mnie trudne, byłam bardzo zamknięta. Czasami myślałam, że to nie dla mnie, że przecież jestem nikim i co ja w ogóle wniosę do tej swojej nowej wspólnoty... I tym razem jednak Pan Bóg okazał mi swoje niezgłębione miłosierdzie i moc łask!

Dzięki KSM zyskałam dużo nowych przyjaciół i pogłębiłam jeszcze

bardziej relację z Panem Bogiem i Maryją.

Przekonałam się, że Pan Bóg zawsze nas wysłuchuje, ale nie zawsze daje nam to, o co prosimy, dlatego, że ma względem nas większy plan. Potem faktycznie zdajemy sobie sprawę, że to czy tamto byłoby nam zbędne w życiu lub mogłoby nas w jakimś stopniu oddalić od Pana Boga!

Chciałabym również podzielić się z wami pewną trudną historią z mojego życia...

Kilka lat temu miałam myśli samobójcze, a raz nawet się pocięłam. Chodziłam do szkoły ze łzami w oczach, w moim sercu gościły strach i lęk, nauczyciele zaczęli to zauważać... Skończyło się tak, że pewnego dnia zabrano mnie do szpitala na obserwację. ON mnie jednak nie zostawił. Zaczęłam na nowo z Nim rozmawiać, modliłam się na różańcu. Panu Bogu jestem wdzięczna za to, że nauczyciele zareagowali w odpowiednim momencie – dzięki temu mogę być dziś tym, kim jestem, czyli córką Króla – Jezusa Chrystusa! **n**

ANIA, 22 LATA

NAWRÓCENIE – TWOJA DECYZJA

Wychowałam się w katolickiej rodzinie. Istnienie Boga było dla mnie wiadome od samego początku, jednakże nie praktykowałam wiary. Raczej kończyła się ona na samej świadomości, że On jest.

Rzadko chodziłam do Kościoła, praktycznie w ogóle. Tylko wtedy, kiedy naprawdę musiałam. A spowiedź? Nawet nie było o tym mowy. Za każdym razem, gdy słuchałam o Bogu, coś rodziło się w moim sercu – była to chęć bycia lepszym człowiekiem. Ale coś ciągle zagłuszało ten głos.

Chęć odnalezienia Go została na bardzo długi czas przyćmiona. Borykałam się z bardzo niską samooceną, nękało mnie poczucie braku jasnego celu. Odnosiłam wrażenie, że każdy wokół mnie idealnie radzi sobie w życiu, że nikt nie ma takich problemów jak ja. Nikt nie czuje tak dużego smutku... Każdy na pewno akceptuje siebie, swój wygląd, charakter, mocne i słabe strony. Wszyscy tacy utalentowani, mają tyle pasji i zainteresowań. Ja to takie... nic. A raczej mniej niż nic. Uważałam siebie za najbardziej wadliwy produkt tego świata.

Szkoła? Pierwsze 3 lata podstawówki wspominam całkiem dobrze, jednak później coś się zmieniło. Każdy zaczynał dawać mi znać, że jestem zbędna. Na każdym kroku odczuwałam niechęć innych do mnie. Sądziłam, że nie powinno mnie w ogóle być na świecie, bo przecież po co komu takie zero jak ja?

Swoją pustkę uciszałam wieloma rzeczami: muzyką, książkami, filmami. Odrywałam się od tego, co dzieje się wokół mnie, i uciekałam w świat fantazji, aby móc chociaż przez chwilę wyobrazić sobie, jak to jest mieć idealne życie... Przez jakiś czas nawet mi to pomagało, ale – niestety – nie na długo.

To wszystko nie zabierało mojego bólu. Pukałam do każdych drzwi, szukałam ukojenia wszędzie, ale nie u Boga. I w tym tkwił problem. Ani razu nie pomyślałam o tym, żeby się pomodlić. Żeby pójść do Kościoła

i zawierzyć to Jemu. Nie umiałam się modlić. Nie wiedziałam, co to znaczy rozmawiać z Bogiem. Sądziłam, że to tylko odklepanie paciorków przed snem i już – wszystko gra.

W pewnym momencie moje życie było dosłownie polem bitwy. Miałam wrażenie, że wszystkie fundamenty posypały się tak bardzo, że nie da się ich już odbudować. Za każdym razem, kiedy myślałam sobie, że gorzej już być nie może, działo się coś, co pokazywało mi, że jednak może. Codziennie rano walczyłam, próbowałam. Otwierałam oczy i tak bardzo chciałam zmienić cokolwiek! Ale nie miałam sił na wyjście z czegoś, co trwało już praktycznie od samego początku mojego życia i wcale nie zapowiadało się na zmianę.

Tak naprawdę dorastałam w wiecznym strachu i smutku. Mimo starań miałam poczucie, że to nigdy się nie zmieni. Że każdy dzień będzie wyglądał tak samo beznadziejnie. Myślałam, że to wszystko będzie trwało wiecznie...

Czułam, że przegrywam. I to był moment przełomu.

Moje spotkanie z Bogiem wcale nie było nagłym olśnieniem. Nie było nagłego braku problemów. Nie czułam cudownego przyływu radości. Poznanie Go było procesem – i to długim, jednak największą chęć bycia z Nim odczułam w momencie, w którym zdałam sobie sprawę, że moje życie wali się już tak na serio. Dopiero wtedy zapukałam do Jego drzwi.

Nie napiszę, że w tamtej chwili wszystko nabrało sensu i zaczęłam działać. Bo nie nabrało. I nie zaczęłam. W każdym razie nie od razu. Początek miał miejsce zupełnie gdzie indziej – w głowie. Wszystko zaczynało się od zmiany sposobu myślenia.

Tak – istnieje prawdopodobieństwo, że coś się nie uda. Tak – być może pierwsza próba skończy się niepowodzeniem. Tak – możliwe, że w środku drogi lub przy mecie coś się zawali. Ale wiecie co? Próbuje i ryzykujecie mimo to! Życie jest tylko

jedno i mamy obowiązek przeżyć je najlepiej, jak tylko umiemy. Strach przed nieznanym jest chwilowy, a żal po niespełnionych marzeniach, pragnieniach, celach i natchnieniach pozostaje na bardzo długo.

Czego jeszcze nauczył mnie Bóg? Tego, że są rzeczy, na które mamy wpływ i jak najbardziej możemy coś z nimi zrobić, a jednocześnie, że są rzeczy, na które nie mamy żadnego wpływu i choćbyśmy bardzo chcieli, to i tak ich nie zmienimy. Są takie aspekty naszego życia, których nie wyeliminujemy, jednak od samego rozdzielania, na co mam wpływ, a na co nie, o wiele trudniejsze było samo uświadomienie sobie tego faktu. Uświadomienie sobie, że trzeba szanować swój czas, samego siebie i zajmować się tym, co można zmienić, oraz że nic nie dzieje się od razu i czasami trzeba po prostu odpuścić.

Ja się na tę zmianę zdecydowałam. Podjęłam decyzję, że zaczynam kochać siebie, że zaczynam podejmować ryzyko, spełniać marzenia i osiągać cele. Zrozumiałam, że nie powinienam iść za tłumem, tylko tam, gdzie ciągnie mnie serce; że czasem muszę odpuścić, odpocząć, żyć świadomie i być dobrym człowiekiem. Bo zmiana zaczyna się dziś. Nie zawsze mi się to udaje. Bywają chwile, kiedy nie wiem, jak się podnieść, wielokrotnie miałam ochotę się poddać. Ale wiem, że jest ze mną Ten, który jest Miłością. I wiem, że On od zawsze ze mną był, nawet wtedy (a raczej szczególnie wtedy), kiedy cierpiałam. I będzie cały czas. Wtedy przypominam sobie, dla Kogo to robię.

Na koniec chciałabym powiedzieć jedno: nie poddawajcie się! Wiem, że jest trudno. Wiem, że brakuje sił. Wiem, że czasem nie ma już nadziei na lepsze dni. Ale proszę, walczyć do końca. Nie pozwólcie, aby życie was przygniotło. Mocno wierzę w to, że każdy z nas ma w sobie tę siłę. Poszukajcie jej w sobie.

SARA, 21 LAT

DOMYŚL SIĘ?!

Jeśli ważna dla nas relacja
ma przetrwać i się umacniać,
potrzebuje solidnej
podstawy – rozmowy.

AGATA KOWALSKA

No nie, to tak nie działa. Jak nie powiesz wprost, to druga strona się nie domyśli. Pewnie czasem nam się wydaje, że rozumiemy się ze swoją bratnią duszą bez słów, ale to nie oznacza, że się domyśli, co cię dotknęło, że któreś z jej słów szczególnie cię zabiło... Pora wyrzucić ze słownika sformułowanie „domyśl się” i zastąpić je bardzo prostym słowem – „rozmowa”.

Podstawa podstaw

Magdalena Kleczyńska w swojej książce *Obdarowani sobą. Sztuka budowania więzi* temat komunikacji i rozmowy zaczyna od pięknego przykładu przytoczonego za Michałem Piekarą, psychotherapeutą: „Bambus chiński to roślina wieloletnia. Wyrasta z małego nasionka posadzonego w ziemi. W pierwszym roku nawożenia i podlewania na światło dzienne wydostaje się tylko mały, cienki, kilkucentymetrowy pęd. Kolejne lata podlewania i nawożenia nie dają żadnych efektów w postaci wzrostu rośliny. **Dopiero po pięciu latach nawożenia i podlewania bambus jakby ożywa i wystrzeliwuje w takim tempie, że nieomal rośnie w oczach.** W ciągu kilku tygodni osiąga wysokość około dwudziestu pięciu metrów. Dlaczego dopiero po pięciu latach? Ponieważ cały poprzedni czas bambus wykorzystuje nawóz i wodę do tworzenia sieci korzeni, które następnie stają się «fundamentem» dla szybko rosnącej rośliny. Takim właśnie fundamentem jest komunikacja. Jeśli poświęcimy odpowiedni czas na to, by się jej nauczyć, wytrenować i osiągnąć mistrzostwo, to efekt będzie oszałamiający. Sukces zależy tylko od naszej wytrwałości i od czasu, jaki zechcemy poświęcić. To, co

zabija małżeństwo, to zbytnia oszczędność zaangażowania, czasu i pieniędzy”. Autorka mówi tu o małżeństwie, czyli o etapie, który dziś nie będzie tematem naszych rozważań, jednak powyższe słowa doskonale pasują do każdej relacji, która jest dla nas ważna, ma przetrwać i być silna. Podstawą takiej relacji jest rozmowa. Nie będzie dobrze, jeśli nie przegadacie tego, co was dotknęło, jeśli będziecie milczeniem odpowiadać na pytania. Jeżeli nie nauczycie się ze sobą rozmawiać, relacja po prostu nie przetrwa. Właściwie jak inaczej wyobrażać sobie jakąkolwiek więź z drugim człowiekiem, jeśli obie strony milczą?

Sztuka komunikacji wymaga przyjęcia przez nas pewnych postaw. To wszystko jest procesem! Pomyśl, ile czasu upłynęło od twojego urodzenia, aż wypowiedziałeś(-aś) pierwsze słowo, nie mówiąc o składaniu pełnych zdań w języku ojczystym...

Umiejętność komunikacji

Przywołana na początku Magdalena Kleczyńska w dalszej części swojej książki wskazuje na bardzo ważne umiejętności komunikacyjne. Radzi:

- uznaj, że rozmówca jest odrębną osobą. Świat jego przeżyć, myśli, emocji jest inny niż twój. To, co ty rozumiesz przez dane pojęcie, on może pojmować zupełnie inaczej;
- nie zmuszaj nikogo do rozmowy. Każda z osób musi być gotowa do podjęcia spotkania;
- nie mówcie jednocześnie, niech każdy ma swój czas. Nie przerywajcie sobie nawzajem w połowie zdania;
- naucz się słuchać. Aktywne słuchanie polega na obserwowaniu sygnałów, które daje współrozmówca. Patrz, czy druga osoba jest zrelaksowana, zdeenerwowana, smutna itp.;
- okaz, że słuchasz, przez kontakt wzrokowy i krótkie potwierdzenia słowne;
- akceptuj emocje swoje i partnera rozmowy, naucz się je nazywać. Nie obwiniaj rozmówcy za jego emocje – ma do nich prawo, podobnie jak ty. Pozwól drugiej osobie na wyrażenie uczuć

i obaw. Emocje nie są złe same z siebie. Złe jest kierowanie emocji na innych i robienie im krzywdy pod wpływem tych emocji;

• bądź ostrożny w wyrażaniu uczuć. W trakcie rozmowy pojawiają się w nas różne uczucia. Często rozmówca nie zdąży dokończyć wypowiedzi, kiedy wybuchamy złością, płaczem, śmiechem. **Najpierw wysłuchaj go do końca, potem powiedz, co czujesz. Niech uczucia nie biorą góry nad rozumem i miłością.** Pamiętaj, że to są twoje uczucia i ty bierzesz za nie odpowiedzialność;

- wykorzystaj pochwały jako środek do okazywania miłości. Chwalenie to nie tylko zauważenie, że ktoś ładnie wygląda, zrobił dobry obiad czy wreszcie nie spóźnił się na umówione spotkanie. Pochwała świadczy o tym, jak dobrze znamy bliską osobę;
- postaw na empatię!

Empatyczny człowiek potrzebny od zaraz

Dlaczego stawiać na empatię? Też zadałam sobie to pytanie, kiedy to przeczytałam. A okazuje się to proste, wręcz banalne i takie potrzebne! Empatyczny rozmówca to ten, który bardziej słucha, niż mówi. Odczytuje emocje drugiej osoby, nie przerywa. Empatia to umiejętność, która nie przyjdzie sama, a której tak bardzo wszyscy potrzebujemy.

Trzy kryteria empatycznego słuchania:

- główną intencją zawsze powinna być miłość. Jeśli słuchamy kogoś tylko z ciekawości, poczucia obowiązku albo dla własnych korzyści, słuchanie empatyczne nie dojdzie do skutku. **Celem nadrzędnym powinno być poznanie tajemnic drugiego człowieka z miłością i w miłości. Miłość rozumiana jest tutaj jako pragnienie dobra drugiego człowieka;**
- egocentryzm jest wrogiem empatii. Człowiek, który myśli tylko o sobie i wszystkim, o czym rozmawia, odnosi tylko do siebie, nie będzie empatycznie słuchał. Każde wypowiedziane

słowo będzie traktował jako atak, pochwałę albo agresję skierowaną pod jego adresem. Nie wolno wszystkiego odnosić bezpośrednio do siebie. Koncentracja na sobie odciąga nas od drugiego człowieka;

- by empatycznie słuchać, potrzeba całkowitej koncentracji na rozmówcy. Nie wolno się rozpraszać wpatrywaniem się w ekran telefonu ani myśleć o tym, co będzie na obiad. Empatyczne słuchanie zakłada, że każde zdanie wypowiedziane przez rozmówcę trafi do naszego serca i że będziemy z nim także w tym, co może się nam wydawać mniej istotne. Całkowite skupienie na rozmówcy sprawia, że czuje się on bezpieczny w przekazywaniu nam własnych myśli.

Też byłam zdziwiona, gdy przeczytałam te wszystkie rady. **Potrzebujemy być wysłuchani, ale musimy też umieć słuchać. Nie wystarczy rzucić: „weź się do myślenia...”** Żeby ze sobą rozmawiać, potrzeba chęci obu stron. Gdyby tak jeszcze dodać kilka dobrych rad, powiedziałabym jeszcze: mów od razu, co cię dotknęło, nie pozwól problemom narosnąć; mów konkrety; nie krzycz, nie używaj wulgaryzmów; nie jest dobrze rozmawiać ze sobą w trakcie silnych emocji... Zawsze wówczas padnie o dwa słowa za dużo, których potem się żałuje. A wy? Jakie macie dobre komunikacyjne rady? Piszcie do nas na Facebooku! 

Na podst.

Obdarowani sobą.

Sztuka budowania więzi

SERIALE TEŻ MOGĄ KRZYWDZIĆ

Squid Game bije kolejne rekordy popularności. Wraz z rosnącym zainteresowaniem serialem, pęcznieje grono jego zajadłych krytyków, które tworzone jest głównie przez nauczycieli i wychowawców.

IRENEUSZ KORPYŚ

Najnowsza produkcja Netflixa z Korei Południowej stała się światowym hitem. Serial wciąga oraz zaskakuje z odcinka na odcinek – fabuła zapewnia nam emocjonalny i moralny rollercoaster. Znajduje się w nim wszystko, co przykuwa uwagę widza. Dlaczego więc tak wielu boomerów oburza ten obraz? O co tyle krzyku wokół *Squid Game*?

Zabawa w przemoc

Produkcja Netflixa przeznaczona jest dla widzów powyżej 16. roku życia. Mimo to doskonale znają ją nawet siedmiolatkowie. Nauczyciele z całej Europy zgłaszają przypadki, gdy dzieci, które oglądały *Squid Game*, zaczynają bawić się w podobny sposób jak serialowi bohaterowie. Oczywiście nie posuwają się do odbierania sobie życia, ale ich zabawy nacechowane są brutalnością i wzajemną agresją – przegrani są bez litości bici. Wpływ serialu na psychikę osób poniżej 16. roku życia może okazać się destrukcyjny, a nasilające się przypadki „zabawy” w *Squid Game* wśród najmłodszych można określić mianem prawdziwej plagi w europejskich szkołach. Dzieje się tak z uwagi na plastyczną psychikę dzieci, co już w latach 60. XX wieku udowodnił Albert Bandura. Psycholog ten przeprowadził eksperyment ukazujący, jak łatwo ukształtować

postawy agresywne u dzieci i w sposób naukowy dowiódł tego, co instynktownie każdy z nas wie, że dzieci naśladują zachowania agresywne autorytetów, które znajdują się w ich otoczeniu, a takimi niewątpliwie są serialowi bohaterowie. Oglądanie podobnych treści przez dzieci jest tak samo niewłaściwe, jak uczynienie *Mein Kampf* Adolfa Hitlera lekturą obowiązkową w pierwszej klasie podstawówki. Oczywiście jest, że w plastycznym umyśle dziecka, nieprzygotowanym na selekcję treści destrukcyjnych, taka „czytanka” wyrządziłaby spustoszenie porównywalne do eksplozji bomby atomowej.

Zakazać *Makbeta*

Problemem nie są same filmy, serie czy gry, w których znajdują się treści kontrowersyjne, moralne dylematy, a nawet przemoc. Jeśli byśmy w ten sposób podchodzili do tematu, to równie dobrze trzeba by było napiętnować sztukę *Romeo i Julia*, która nakłania nastolatków do przedwczesnej inicjacji seksualnej i samobójstwa, czy też *Makbeta* opowiadającego o pokusie władzy, która prowadzi do upadku moralnego, co pociąga za sobą kolejne zbrodnie. W *Squid Game* mamy do czynienia z przeglądem ludzkich postaw i osobowości wtłoczonych w sytuację

„bez wyjścia” – śmierć na arenie albo śmierć z głodu w realu... Południowokoreański serial może stać się dla nas punktem wyjścia do rozmowy na temat społecznych wyzwań XXI wieku – przemocy, krzywdzie i nierówności społecznej.

Władcy marionetek

Na koncie Netflixa znajduje się o wiele więcej innych produkcji, które są destrukcyjne dla osobowości nie tylko młodych ludzi. Te filmy należą już do innej kategorii – „ideologicznych lodołamaczy”, które mają na celu przełamanie obowiązujących wartości i przemianę światopoglądową pokolenia, które niebawem będzie decydować o kształcie świata. To tych filmów powinniśmy się obawiać i ich powinniśmy się wystrzegać. W nich została zastosowana metoda „gotowania żaby” – powolnego, acz metodycznego przedstawiania





treści np. LGBT czy wypaczonego obrazu feminizmu w taki sposób, aby widz nie zorientował się, że już jest „ugotowany”, że już przyjął za swoją narrację i idee zawarte w serialu, filmie... Do tej kategorii seriali możemy zaliczyć np. okultystyczną *Sabrinę* od Netflixa. Dlaczego metoda na „gotowanie żaby” jest tak skuteczna? Wszystko tkwi w mechanizmach naszej psychiki.

Krzeseło elektryczne

W każdym z nas znajduje się naturalna potrzeba posiadania punktu odniesienia – autorytetu. Niby nic odkrywczego, ale to, czego dowiódł eksperyment przeprowadzony przez amerykańskiego psychologa społecznego Stanleya Milgrama, przeraża i daje do myślenia. Badaniu poddani zostali Amerykanie różnej płci, wieku, rasy, wykształcenia. Przekrój przez całe spektrum społeczne.

Osoby te zostały poproszone o wcielenie się w rolę nauczyciela. Każda z nich zasiadła w pomieszczeniu przed specjalną aparaturą służącą do aplikowania wstrząsów elektrycznych. W drugim pomieszczeniu miał siedzieć uczeń podłączony do „krzesła elektrycznego”. Uczeń i nauczyciel się nie widzieli, kontakt odbywał się przez mikrofon i głośniki. Zadaniem nauczyciela było odczytywanie uczniowi poleceń, a gdy ten błędnie je wykona – wymierzanie kary w postaci wstrząsów elektrycznych, poczynawszy od najłagodniejszych (15 V), a skończywszy na bardzo bolesnych i niebezpiecznych – 450 V. To dwa razy więcej niż w gniazdkach w naszych domach. W czasie trwania eksperymentu siedzący obok nauczyciela autorytet, osoba nadzorująca badanie, zachęcała do aplikowania uczniowi coraz mocniejszych wstrząsów elektrycznych

za każdą błędną odpowiedź. Jak się okazało, większość uczestników badania była posłuszna tym sugestiom i razila coraz to mocniejszymi dawkami prądu ucznia, nawet gdy ten wył z bólu i prosił o litość. Blisko 70% badanych na sugestie autorytetu lub z własnej inicjatywy zaaplikowało najsilniejszy wstrząs o napięciu 450 V swoim ofiarom.

W rzeczywistości badanie było mistyfikacją, a w rolę ucznia wcielił się aktor, który w miarę rzekomego rażenia prądem miał odpowiednio reagować. Ale nie to jest najciekawsze. Milgram udowodnił, że większość z nas jest podatna na sugestie autorytetów, tak jakby mózg bezmyślnie wykonywał rozkazy. Wiedzą o tym twórcy treści popkultury i w odpowiedni sposób starają się nam przedstawiać treści tak, abyśmy je bezrefleksyjnie łykali, jak pelikany ryby. Nazbyt często pozbywamy się wolności, bezrefleksyjnie przyjmując ukute przez filmowych twórców idee i hasła zgodnie z mechanizmem opisanym przez Ericha Fromma w *Ucieczce od wolności*.

Ukryte zamiary

Z ekranów telewizorów uśmiechają się do nas nowe autorytety i trzeba przepastnej wyobraźni oraz wiedzy z zakresu medioznawstwa i psychologii społecznej, by odgadnąć kierunki, w jakich one nas popchną. A te nie zawsze są dobre. Jeśli spojrzymy na obecnie powstające produkcje – czy to filmowe, czy gry komputerowe – można śmiało powiedzieć, że cały świat chce nami manipulować, a my nie mamy narzędzi, aby dostrzec ukryte zamiary twórców filmowych i im się przeciwstawić. Wiedza jest najlepszą obroną przed oszustami ubranymi w owcze skóry. Jeśli żadna z instytucji nie chce nam tej wiedzy wyłożyć, szukajmy jej na własną rękę – warto ustrzec się przed głupkowatym powtarzaniem zasłyszanych w serialu czy filmie frazesów albo przed naśladowaniem niebezpiecznych wyczynów bohaterów. Warto zacząć myśleć samodzielnie. **n**

NARODZENIE JEZUSA, NIE NETFLIXA I PREZENTÓW

Czy w tak szalonym świecie da się nie zagubić tego, czym naprawdę są święta Bożego Narodzenia? Czy my, młodzi, mamy szansę dobrze przeżyć ten czas?

DAMIAN KRAWCZYKOWSKI

To zadziwiające – tak bardzo antykościelny świat z tak wielką mocą „świętuje” narodzenie Jezusa Chrystusa...

Pewnie zauważyłeś, że tuż po 1 listopada ze sklepowych półek zniknęły znicze, a zastąpiły je różnego

rodzaju zabawki i ozdoby świąteczne. W świecie hipermarketów nie ma próżni. Wszędzie, gdzie można zarobić, marketerzy zrobią swoje. Smutne, że wykorzystują do tego tak ważne dla nas, wierzących, święta Bożego Narodzenia.

To jednak nie kolejny tekst, w którym chciałbym psioczyć na półki w sklepach oraz reklamy z ciężarówką i Mikołajem. To tekst o tym, jak w tym wszystkim nie zgubić równowagi i przeżyć te święta tak, aby nam one coś dały.

Dawniej żyłem od świąt do świąt. Od Wigilii do Wigilii. Od prezentów do prezentów. I tu się zatrzymam, bo wtedy święta też się dla mnie

zatrzymywały właśnie po tym – tak wyczekiwane prezenty nareszcie w moich dłoniach i... dalej pustka. Niby miałem to, co chciałem, ale nie chciałem mieć tego, co najważniejsze. Wystarczyła mi powierzchowność. Fajny klimat, światełka i miłe kolędy z głośnika. Ale o co tak naprawdę w tym wszystkim



kim chodzi? Nie miałem pojęcia i nawet nie chciałem mieć...

Dziś, gdy patrzę wstecz, widzę, jak wiele straciłem. Jak wiele szans uciekło mi przez palce. Dopiero po tym, jak poznałem Jezusa i zrozumiałem, jaki jest właściwie sens naszej wiary, pojąłem, że święta to nie kolejna okazja do zarobienia dla światowych koncernów, ale szansa na okazanie się miłości w moim życiu.

Teraz czas na ciebie – tylko od ciebie zależy, jak ci miną te święta. Czy będzie to prawdziwe Boże Narodzenie czy znów „twoje” narodzenie...

Może masz w swoim życiu jakiś problem. Być może masz kłopoty w rodzinie, może nie jesteś lubiany w szkole albo kolejny rok z rzędu nie możesz znaleźć drugiej połowy. Każda z tych trudności to doskonała okazja do ukazania się Bożej mocy. Każde twoje strapienie to idealny żłóbek, w którym chce się narodzić sam Bóg.

Nasz Pan nie chce być z tobą tylko wtedy, gdy jest ci łatwo. Bóg urodził się nie w luksusowym hotelu, a w biednej grocie. Ból i cierpienie są najlepszą perspektywą, w której On może działać. Kiedy jest nam źle, puszczamy kierownicę i wtedy Bóg może przejąć ster naszego życia.

W jaki sposób uczynić te święta wyjątkowymi?

1. Dobrze przeżyty Adwent

Nawet kilka dni twojego świadomego udziału w Roratach może zmienić wszystko. Pójdź na nabożeństwo wcześniej. Siądź w samotności w ławce, w zaciemnionym kościele. Ciemność to niepewność, ból, brak kontroli. Czas, abyś przyznał, z czym sobie nie radzisz w życiu, co jest tą twoją ciemnością. Może używki,

może przekleństwa, może ból samotności albo wyśmiewanie ze strony znajomych? Ważne, byś zapragnął oddać to wszystko Bogu. Tak aby ciemność przemieniła się w światło.

2. Posprzątanie serca

W całej Polsce przed świętami ludzie w domach machają szczotkami, buczą odkurzaczami i szurają mopami. To też ważne, nie namawiam cię do porządkowego buntu w domu. Ale chodzi o to, żebyś nie zapomnieli o najważniejszym: posprzątać serce. Znaczący o wiele więcej niż wyblyszczycie mieszkanie. Spowiedź św. może na serio odmienić twoje położenie. Oddając Jezusowi w konfesjonale swoje cierpienia i upadki, dajesz Mu pole do działania. Niech przedświąteczna spowiedź będzie wyjątkowa! Zapagnij, aby umarło w tobie to, co złe, a w tym miejscu mógł na poważnie narodzić się Bóg.

3. Modlitwa ciszy

Spróbuj tuż przed Wigilią znaleźć pół godziny na pójście przed Najświętszy Sakrament. Niech to będzie pół godziny tylko dla ciebie i Jezusa. Zapomnij o wszystkim. Po prostu usiądź i patrz. Wzrok to o wiele lepszy doradca modlitewny niż usta. Posłuchaj w ciszy tego, co chce ci powiedzieć Bóg. On jest. Siedź i rozkoszuj się Jego obecnością. W końcu to On sam za moment narodzi się w twoim sercu. Czy jesteś na to gotowy?

4. To, co najważniejsze

Doszliśmy do końca naszej drogi. Właściwie to nie koniec, a prawdziwy początek. Boże Narodzenie to najlepszy moment na twoje nowe, w pełni świadome życie. Odważ się przeżyć ten czas jak prawdziwy chrześcijanin. Odważ się nie zważać na opinie kumpli, koleżanek, całą presję społeczną. Niech prezenty, promocje i premiery filmowe nie zabiorą ci tego, co najważniejsze. One mogą dać ci tylko chwilę przyjemności. Jezus, rodząc się w twoim sercu, może dać ci o wiele więcej. Pozwolisz Mu na to? 



MIŁOSIERDZIE W PRAKTYCE

Tak łatwo jest nam mówić o pomocy drugiemu człowiekowi... O wiele trudniej natomiast jest tę pomoc rzeczywiście dać. Ale czy nie na tym właśnie polega chrześcijaństwo?

Na początku mojego nawrócenia trochę się zapętliłem. Miałem głowę w chmurach i to, co przyziemne, budziło we mnie niechęć. Wtedy byłem tak blisko Boga, że nic innego mnie nie interesowało. Pobożność zatarła rzeczywistość.

Wydaje mi się, że dziś jest to częsty problem w Kościele. Spędzamy godziny na nabożeństwach, pół dnia trzymamy różańce w dłoniach, ale potem nic z tego nie wynika. Żeby nie było – nie mam nic przeciwko gorliwemu trwaniu przy Jezusie, to megaważne! Ale jeszcze ważniejsze jest, aby to, co zyskujemy na modlitwie, na przyjmowaniu sakramentów, nieść dalej.

Miłosierdzie bez praktyki to nie miłosierdzie. To tak jakbyś mówił, że



jesteś raperem, a nigdy nie miał mikrofonu w ręce. Bez miłosierdzia jesteśmy jak narciarze bez nart. Daleko tak nie pojedziemy...

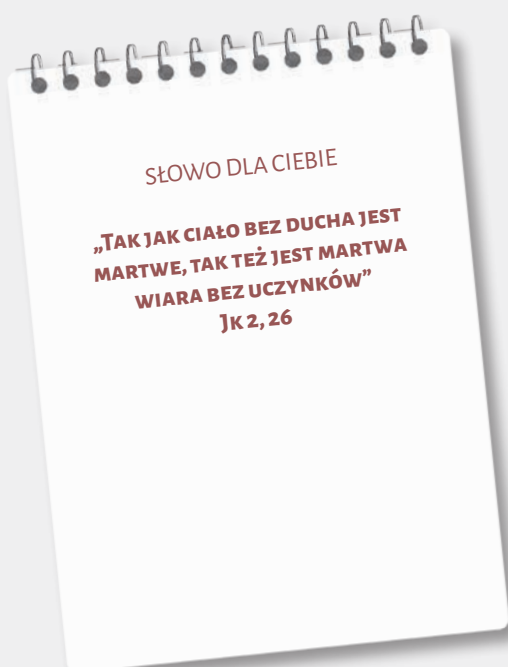
Zauważ, że Jezus na każdym kroku potępiał bezmyślną „pobożność”

faryzeuszy czy uczonych w Piśmie. Nic nie znaczyło dla niego to, że ktoś spędza pół dnia w pierwszej ławce świątyni. Dla Niego liczyło się i wciąż się liczy działanie. Serce rozpalone do pomocy innym. Popatrz, Jezus nigdy nie był w stagnacji. On ciągle był w ruchu. Szedł, uzdrowiał, nauczał, pomagał, podnosił, wypędzał złe duchy. Ciągłe roboty. Ciągłe miłosierdzie w praktyce.

A jak to wygląda u nas? Kiedy ostatnio pomogliśmy bezinteresownie bliźniemu? Kiedy zrezygnowaliśmy ze swojej przyjemności, by za zaoszczędzone pieniądze pomóc komuś, kto tej pomocy bardzo potrzebuje?

Czas uderzyć się w pierś. Mówię także o sobie. Kościół, wiara bez miłosierdzia zastygają. Staniemy się skostniałą instytucją bez działania mocą Boga. Musimy odważnie iść naprzód. To właśnie my, młodzi, możemy z Jezusem zmieniać ten świat! Odwagi!

DAMIAN KRAWCZYKOWSKI



JAK MY, MŁODZI, MOŻEMY NIEŚĆ INNYM MIŁOSIERDZIE?

1. Przez zaangażowanie się w wolontariat Caritas.
2. Przez wstąpienie do wolontariatu Szlachetnej Paczki/Akademii Przyszłości.
3. Przez odwiedzanie podopiecznych lokalnego domu dziecka.
4. Przez rozmowę z bezdomnymi, przekazywanie im dobrej nowiny o Jezusie.
5. Przez zostanie wolontariuszem w domu pomocy społecznej.
6. Przez wspieranie misjonarzy w ich dziełach.
7. Przez pomoc w szkole słabszemu koledze.
8. Przez bronienie słabszych i krzywdzonych.



Znajdź codzienne czytania słowa Bożego w naszym „Niezbędniku Katolika”





JAK KOŚCIÓŁ POMAGA POTRZEBUJĄCYM?

W Polsce Kościół katolicki jest największą po państwie instytucją pomocy potrzebującym. Posługa charytatywna (Caritas) stanowi ważną część jego misji.

Posługę tę wykonuje w naszym kraju 835 organizacji, które prowadzą ok. 5 tys. dzieł charytatywnych. Wsparcie instytucji kościelnych dociera do ok. 3 mln beneficjentów, nie licząc tych, którym pomagają organizacje parafialne.

Działalność dobroczynna Kościoła katolickiego w Polsce jest realizowana na trzech poziomach: instytucji diecezjalnych, zakonów oraz organizacji i wspólnot parafialnych. Z raportu Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego z 2015 r. wynika, że największą spośród kościelnych instytucji charytatywnych jest Caritas Polska wraz z Caritas diecezjalnymi (w 44 diecezjach). Zakony żeńskie prowadzą 432 instytucje charytatywne, a męskie – 249. Działalności

instytucjonalnej towarzyszy mniej sformalizowana działalność kilkudziesięciu katolickich fundacji i ok. 7 tys. charytatywnych zespołów i wspólnot parafialnych. Należy do nich 665 tys. osób.

Najwięcej dzieł pomocy podejmowanych przez Kościół służy dzieciom i młodzieży – 1372. Na drugim miejscu są bezdomni – służy im 897 dzieł, na trzecim – osoby niepełnosprawne, którym dedykowane są 494 dzieła, i osoby starsze – 404. Pomoc uzależnionym prowadzi 146 dzieł, bezrobotnym – 82, a migrantom i uchodźcom – 29. Istnieje też 457 banków żywności oraz 416 punktów pomocy medycznej.

Z wymienionych dzieł, korzystają następujący potrzebujący: 286 tys. dzieci i młodzieży, 203 tys. osób

bezdolnych, 121 tys. niepełnosprawnych, 91 tys. osób starszych, 23 tys. uzależnionych, 6 tys. bezrobotnych oraz 5 tys. migrantów i uchodźców. Liczba beneficjentów została obliczona jako suma jednostek korzystających z pomocy poszczególnych dzieł. Może się zdarzyć, że jedna osoba korzysta jednocześnie z oferty kilku dzieł naraz.

Ponadto instytucje kościelne prowadzą 122 stacje opieki medycznej, 63 zakłady opiekuńczo-lecznicze, 61 hospicjów domowych, 40 hospicjów stacjonarnych, 270 jadłodajni, 19 aptek i 21 poradni środowiskowych. Działają również: 110 magazynów w ramach programu dystrybucji nadwyżek żywności PEAD oraz 92 magazyny do przechowywania ubrań i sprzętu.

Warto wspierać dzieła pomocy Kościoła i w nie się angażować. Wspólnie czynimy ten świat bardziej chrześcijańskim. /RED./KAI

NIEPOKALANA. „WYNALAZEK” BOGA

Z prawdami wiary dzieje się tak: najpierw są fakty, czyli to, co czyni Bóg; to my potem szukamy słów, aby opisać to, co się stało. Niepokalane Poczęcie Maryi jest tego przykładem. Co to pojęcie oznacza?

Ks. PIOTR BĄCZEK

Zanim przejdę dalej, dwie uwagi wstępne. Po pierwsze – prawda o Niepokalanym Poczęciu nie może być mylona z dziewiczym narodzeniem Jezusa z Maryi. Niestety, często tak bywa. Niepokalane poczęcie stoi bliżej prawdy o grzechu pierwotnym niż prawdy o czystości seksualnej. Po drugie – gdy szukam dziś obrazów ze współczesnego świata, znajduję kilka, którymi chcę się podzielić. Zaznaczam jednak: to obrazy, jakieś modele, a nie rzeczywistość. Rzeczywistość zostanie tajemnicą wiary – nie zgłębimy jej do końca, ale możemy ją przyjąć.

Wybawienie z zewnątrz

Ludzkość zawsze marzyła o superbohaterach: kiedyś w mitach, dziś w kinowych blockbustach, opowieściach o Thorze czy człowieku ze stali.

W filmach DC Universe dostrzegam jedną cechę wspólną: iskra ratująca świat przychodzi z zewnątrz, nie z tego świata. Wybawca, choć wydaje się zwykłym człowiekiem, pochodzi skądinąd. I w tajemniczy sposób przenika do naszej rzeczywistości.

Niepokalane Poczęcie Maryi to przygotowanie przez Boga „bramy”, „wrót”, przez które Syn Boży przyszedł na nasz ludzki świat i mógł stać się człowiekiem. Ta „brama” musiała być



godna Boga – bez grzechu, niepokalana. Gdy rodzi się Maryja, zaczynają się spełniać ludzkie „sny” o superbohaterach. Zbawienie przychodzi: nie jest naszym dziełem, lecz stanowi inicjatywę Boga.

Niezainfekowany soft

Próbowaliście wgrywać uszkodzone, błędne oprogramowanie? Ile razy byśmy tego nie zrobili, to i tak efekt będzie ten sam: error. Można to zastawić z prawdą o grzechu pierwotnym – infekcja wgrywa się w nasz ludzki świat, z każdym narodzeniem człowieka, jak genetyczna wada. Żeby cokolwiek naprawić, potrzebujemy zdrowego BIOS-u. Coś takiego „wgrał” Bóg po raz pierwszy w historii właśnie w życiu Maryi: Ona narodziła się „zdrowa”, „niezainfekowana” wirusem grzechu pierwotnego. Z Niej zrodził

się Chrystus – Zbawca, który ratuje, naprawia, uzdrawia cały ekosystem.

Cel tej historii

Niepokalane poczęcie Maryi to „wynalazek” Boga – ze względu na to, co (chronologicznie później) zdziałał Syn Boży – Jezus Chrystus. Maryja, jak każdy z nas, pojawiła się na świecie, gdy została poczęta przez rodziców. Już wtedy – od pierwszej sekundy istnienia – była wolna od grzechu. W nas uwolnienie od grzechu rozpisane jest w dłuższej historii. Począwszy od chrztu, przyjmując w sakramentach łaskę Chrystusa, otrzymujemy to, co Maryja dostała w jednym momencie i w całości jako pierwsza z ludzi. A to oznacza również, że Pan Bóg „wynalazł” Maryję ze względu na ciebie. Niepokalane Poczęcie to początek historii, która zmierza do twego serca. **n**



CO Z TĄ DATĄ?

Dlaczego Boże Narodzenie obchodzimy 25 grudnia? Czy data tych świąt mogłaby ulec zmianie? Albo być ruchoma jak w przypadku świąt Wielkiej nocy?

Kamila z Zawiercia

Ks. ŁUKASZ ROMAŃCZUK

Pan Jezus nie urodził się 25 grudnia! Mało tego – nie znamy dokładnej daty Jego narodzin, a samą uroczystość Narodzenia Pańskiego w Kościele katolickim obchodzimy od III wieku. Jak to możliwe? Pismo Święte nie podaje konkretnej daty tego wydarzenia, ale w pierwszych wiekach chrześcijaństwa w sposób szczególny obchodzono Wielkanoc i to właśnie według tej daty podejmowano próby określenia dnia narodzin Pana Jezusa. Nowe światło na tę sprawę rzucił historyk Sextus Juliusz Afrykańczyk, który ustalił dzień i miesiąc Zwiastowania Pańskiego – 25 marca – i do tej daty dodano 9 miesięcy.

W wielu opracowaniach odnajdziemy stwierdzenie, że Kościół katolicki przyjął datę Narodzenia Pańskiego

jako odpowiedź na szerzący się w Cesarstwie Rzymskim kult Mitry lub Słońca Niezwyciężonego. Teorię tę obalił Benedykt XVI/kard. Joseph Ratzinger. W książce *Duch liturgii* zaznaczył, że obecnie mamy bardzo wiele opracowań i dowodów na to, iż świętowanie Bożego Narodzenia zostało ustanowione niezależnie od pogańskich zwyczajów.

W kontekście odkrywania prawd przeszłości nieustannie prowadzone są badania naukowe – także te dotyczące tradycji chrześcijańskiej. Stąd też ks. prof. Jerzy Naumowicz ustalił, że data tej uroczystości wiąże się z czasem ukończenia budowy bazyliki w Betlejem – w miejscu, gdzie prawdopodobnie narodził się Jezus Chrystus. By sprecyzować swoje odkrycie, ks. Naumowicz zaznacza: „Data 25 grudnia została

zaproponowana w Rzymie i miała związek z przesileniem zimowym. Podobnie jak w przypadku Wielkanocy chodzi o światło, którego w przesileniu zimowym zaczyna przybywać. Tym światłem dla chrześcijan jest Chrystus, Światłość świata”.

Musimy pamiętać, że od historycznej daty Bożego Narodzenia ważniejszy jest jego wymiar symboliczny. Sam fakt przyjścia Mesjasza powinien być dla nas najważniejszym motywem poznawania tajemnicy objawienia się Boga człowiekowi. **n**

Masz wątpliwości, chciałbyś zadać pytanie związane z wiarą i Kościołem? Napisz do nas na Facebooku.



MAŁŻEŃSTWO – DROGA OGRANICZENIA?

W społeczeństwie zawsze występował jakiś odsetek osób, które nie zawierały małżeństwa i całe życie spędzały w pojedynkę. W naszych czasach nastała jednak większa „moda” na singli.

MAŁGORZATA WILK

W Polsce mieszka ich ponoć aż 7,5 mln, czyli naprawdę sporo. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest na pewno wiele. Jedni chcieliby wejść w trwały związek, ale nie znajdują nikogo, z kim dałoby się to zrobić. Inni mają awersję do bliskich relacji spowodowaną różnymi urazami, zawodami miłosnymi itp. Są i tacy, którzy uważają, że małżeństwo za bardzo ich ograniczy. Czy mają rację? Trzeba tu od razu powiedzieć, że życie jest naprawdę niezwykle bogate i układa się w różne ścieżki.

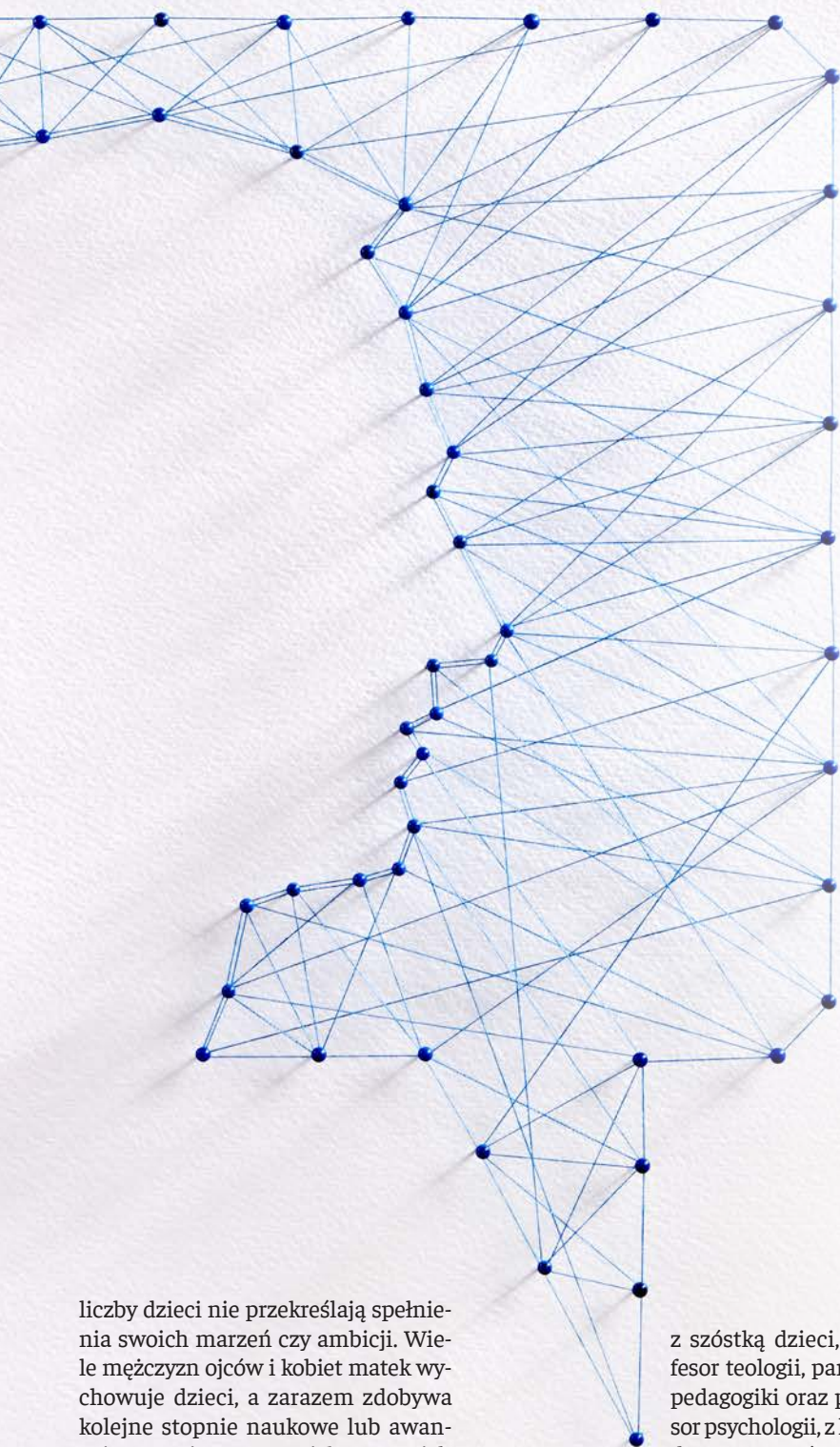
Zawsze istniały osoby, które wybierały samotność choćby ze względu na swoją pracę. Takim kimś był np. słynny wynalazca dynamitu Alfred Nobel. Zapewne wśród naukowców znajdziemy takich, którzy w całości oddali się swojej pasji, zakładając, że to będzie zbyt kolidowało z ewentualnym życiem rodzinnym. Ale... przecież nie wszyscy ludzie nauki byli samotnikami. Tak wybitne postaci jak Albert Einstein, Maria Skłodowska-Curie czy Wilhelm Röntgen żyły w małżeństwach, miały dzieci i godziły to z pracą naukową.

Czy zatem teza, że małżeństwo ogranicza możliwość zrobienia błyskotliwej kariery, jest zasadna? Jedno jest pewne: mamy wybór. Jednakże zanim wyeliminujemy małżeństwo jako możliwą alternatywę, warto spojrzeć na kilka jego pozytywnych aspektów.

Małżeństwo wiele ZMIENIA. W małżeństwie zatem na pewno będzie INACZEJ niż w samotnym życiu. Zmian nie należy się jednak aż tak bardzo obawiać. Są one zazwyczaj czymś pozytywnym. Bez nich czekałyby nas stagnacja, a nawet uwstecznienie. Jako osoby jesteśmy stworzeni do życia w relacjach. Relacja miłości, w którą wchodzimy w małżeństwie, może nas niezwykle rozwinąć. Ten ktoś u naszego boku bywa dla nas wyzwaniem do pozbycia się pewnych wad, do podjęcia pracy nad sobą. Jego miłość daje nam poczucie szczęścia, a ono z kolei – siłę do robienia rzeczy, na które w pojedynkę byśmy się nigdy nie odważyli. Możemy śmiało wesprzeć się

o ramię współmałżonka w niełatwym przecież życiu. Bywa on także często inspiratorem właściwych działań, osiągnięcia wspaniałych celów. Czy wiecie, że Henryk Sienkiewicz prawdopodobnie nie napisałby *Trylogii*, gdyby jego żona Maria nie namówiła go, aby zaczął tworzyć powieści historyczne?

Oczywiście, małżeństwo zmienia też priorytety. Mąż/żona i dzieci mają większe prawo do naszego czasu i uwagi niż przyjaciele, znajomi czy firma. Przykład wielu osób pokazuje jednak, że małżeństwo i, co się z tym wiąże, posiadanie nawet większej



liczby dzieci nie przekreślają spełnienia swoich marzeń czy ambicji. Wiele mężczyzn ojców i kobiet matek wychowuje dzieci, a zarazem zdobywa kolejne stopnie naukowe lub awansuje na wyższe stanowiska w swoich miejscach pracy. Pewne jest, że w takim przypadku robienie kariery wymaga od nas więcej wysiłku i planowania. Warto wówczas skorzystać z każdej dostępnej pomocy, np. babć i dziadków lub innych osób trzecich, które nas wspomogą w niektórych obowiązkach. To naprawdę da się zrobić. Sama znam panią doktor medycyny i jej męża – wykładowcę politechniki

z szóstką dzieci, panią profesor teologii, panią profesor pedagogiki oraz panią profesor psychologii, z których każda ma po czwórcie dzieci.

Warto jeszcze wspomnieć o przypadkach, w których zwłaszcza kobiety odkryły swoją karierę jako matki. Wbrew współczesnym opiniom niektórych środowisk o zmarnowanym życiu „kur domowych” uczyniły z macierzyństwa szczególną ścieżkę rozwoju. Dzieci stały się inspiracją do ich uczestnictwa w różnych warsztatach wychowawczych, do czytania

literatury przedmiotu. To satysfakcjonujące zadanie dla nowoczesnych kobiet: dobrze, mądrze wychować swoje dzieci. W zgodzie ze współczesną wiedzą i osiągnięciami pedagogiki. Mało tego, na różnych portalach i w mediach społecznościowych prowadzą one swoje audycje, podcasty, nagrywają filmy; dzielą się doświadczeniami z matkowania. Chrześcijańscy rodzice mają ponadto świadomość, że powołując do życia dzieci, rodzą istoty na wieczność, kogoś, kto jest ważny w planie Bożym i ma w nim swoje zadanie, kogoś, bez kogo świat byłby gorszym miejscem. Dlatego jest to jedno z najważniejszych zadań, które możemy wypełnić w naszym życiu.

I jeszcze przykład z życia wzięty: moi znajomi od wielu lat prowadzą rodzinny dom dziecka. To jest ich „kariera” – ratowanie sierot, zapewnienie im domu pełnego miłości. Nie wybrali wysokich stanowisk w korporacji ani sporych gaży za pełną dyspozycyjność, ale czy są nieszczęśliwi? Ani trochę! Wiodą bardzo sensowne, pożyteczne życie, ciesząc się już nie tylko dziećmi, ale i wnukami.

Podsumujmy zatem te krótkie rozważania: można, oczywiście, wybrać samotność, ale najlepiej z ważnej, właściwej motywacji, nie zaś ze strachu przed małżeństwem, które jakoby wszystko zabiera, nie dając nic w zamian. Warto też w tym czasie podejmowania istotnych życiowych decyzji prosić Ducha Świętego o dar mądrości i dobrego rozeznania woli Bożej. Pan Bóg nas kocha i chce nas poprowadzić ku życiu pełnemu, szczęśliwemu. Pozwólmy Mu zatem działać.



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

SIEBIE SIĘ DZIŚ NIE NAPRAWIA?

Jest takie powiedzenie, że z rodziną dobrze wychodzi się tylko na zdjęciach. Kiedy słyszymy wiele przykrych rodzinnych historii, w niektórych przypadkach trudno się z tym stwierdzeniem nie zgodzić. Ale my, chrześcijanie, mamy coś, z czego możemy być dumni – nadzieję, którą daje nam Chrystus. Mimo to i my musimy ruszyć z miejsca i zrobić coś z tym, co nieuporządkowane. Jednym z bałaganów człowieka wchodzącego w dorosłe życie jest właśnie trudna rodzinna przeszłość. Nie może ona jednak przekreślić przyszłości.

AGATA KOWALSKA

Statystyki, ale nie tylko one, są zatrważające. W internecie roi się od tłumaczeń, porad, wątków dotyczących tego, że młodzi po prostu sobie nie radzą. To nieraz dzenie sobie można odczytywać na różne sposoby, częstymi powodami kryzysów młodych ludzi jest jednak trudna przeszłość, ciągnące się rodzinne problemy, brak wsparcia ze strony najbliższych. Ktoś może powiedzieć: ale jakie problemy może mieć nastolatek, który dopiero wkracza w dorosłe życie! To częsty zarzut, który nie ma potwierdzenia w rzeczywistości. Moje doświadczenie pokazuje, że wielu nastolatków boryka się z naprawdą ogromnym ciężarem. Są poranieni, ich rodziny się rozpadły, a ich domy nigdy nie były ostoją spokoju. Ich życiowy plecak jest tak ciężki, że czasem pod jego ciężarem upadają i nie mają już siły iść dalej. W końcu tyle musieli nieść na swoich ramionach, że dziś już więcej nie uniosą. To tacy mali-wielcy... Przeżyli to, że ich ojciec pił i bił. Przeżyli to, że rodziców nigdy nie było i nie miał ich kto przytulić. Przeżyli to, że ich mama i tata się rozeszli, a oni sami stali się

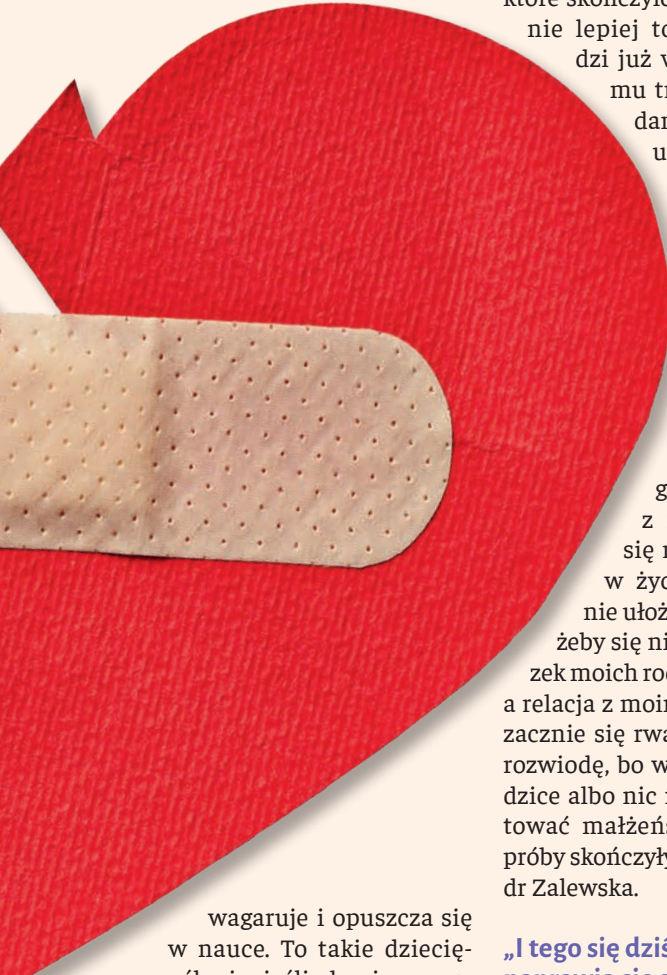
ich „kartą przetargową”, rzucając z kąta w kąt. Przeżyli śmierć czy chorobę rodzica w bardzo młodym wieku... To nie są pojedyncze przypadki. To historie ludzi, którzy żyją obok Ciebie – być może to nawet twoja historia. I jak tu iść dalej? Jeśli dziecko czy nastolatek musieli dźwigać cały dorosły świat, to trudno się dziwić, że w pewnym momencie coś przestaje stykać.

Dziecko na rollercoasterze

Podstaw problemów, które dotyczą młodych, jest wiele. Jednym z nich jest rozwód rodziców. Może być on poprzedzony różnymi sytuacjami: od kłótni z latającymi talerzami, przez dni całkowitej ciszy, aż po wyprowadzkę z domu jednego z rodziców, co gorsza – z przesuwaniem pociechy z jednego domu do drugiego. Rollercoaster emocji, przeżyć, które stają się udziałem dziecka/nastolatka... Nawet jeśli rodzice starają się nie wciągać dzieci w swoje problemy, to nie da się tak do końca trzymać ich na dystans. Zawsze, w mniejszym lub większym stopniu, kłopoty rodziców dotyczą dzieci.

Jak tłumaczy nasza rozmówczyni dr Sabina Zalewska z archi-

diecezjalnej Poradni Dewajtis w Warszawie, małżonkowie rozchodzą się z bardzo różnych powodów. Najczęstszym jest kryzys w związku. – Kryzys się zapętlą. Małżonkowie, zamiast go rozwiązywać, jeszcze bardziej napędzają emocje. Moje doświadczenie pokazuje, że nierzadko gdy przychodzą do poradni po pomoc, już nie wiedzą, co tak naprawdę jest powodem kryzysu. Jeżeli w ogóle po tę pomoc przychodzą, chcą dać sobie szansę, a nie rezygnują od razu – mówi *Niedzieli Młodych* dr Zalewska. A na dzieci, co próbujemy pokazać od początku, takie sytuacje oddziałują bardzo różnie. – Dzieci przyjmują różne postawy. Niektóre chcą przerzucić stopień zainteresowania rodziców na siebie, wówczas np. bardzo grzeczne dziecko zaczyna sprawiać problemy, a dobrze uczące się



postawy przyjmują, i na nie reagować. – Dzieci najczęściej zaczynają zachowywać się w sposób, o którym mówiliśmy wcześniej. Dziecko, które skończyło 15-16 lat, jest w stanie lepiej to ocenić, ale wchodzi już w dorosłe życie. Jest mu trudno podjąć relacje damsko-męskie, zaufać, uwierzyć, że związek może być sukcesem i nie skończyć się awanturą. Niestety, badania przeprowadzone na Uniwersytecie Śląskim pokazują, że rozwód można dziedziczyć. Dlaczego? Z bardzo prostego powodu. Jeśli ktoś z moich najbliższych się rozwiódł, a mnie coś w życiu małżeńskim się nie ułoży, to też się rozwiódę, żeby się nie męczyć. Jeśli związek moich rodziców nie przetrwał, a relacja z moim współmałżonkiem zacznie się rwać – to po prostu się rozwiódę, bo widziałem, że moi rodzice albo nic nie zrobili, żeby uratować małżeństwo, albo wszelkie próby skończyły się fiaskiem – mówi dr Zalewska.

wagaruje i opuszcza się w nauce. To takie dziecięce myślenie: jeśli skupię uwagę na sobie, rodzice przestaną się kłócić. Możemy również wskazać na zupełnie odwrotny do tego przypadek: dziecko zamyka się w sobie, traci kontakt z bliskimi, przestaje się odzywać. Jakikolwiek rozpad rodziny by nie był, jakkolwiek by on nie wyglądał, zawsze ma wpływ na dziecko – podkreśla dr Zalewska.

Mleko się rozlało...

Rozstajemy się. I co teraz? – Chwała rodzicom, którzy zapętleni w swoich problemach nie zapomnieli o dziecku. Można złagodzić skutki tego, co ma się wydarzyć, można tłumaczyć, przygotowywać spokojnie – oczywiście odpowiednio do wieku dziecka. Skutków zupełnie zniwelować się nie da, one zawsze będą przez dzieci odczuwalne – kontynuuje nasza rozmówczyni. Należy zwracać uwagę na to, jak zachowują się dzieci, jakie

„I tego się dziś nie naprawia, naprawia się siebie, a to się zostawia...”

Rozmowa z dr Sabiną Zalewską przypomniła mi znaną, szczególnie młodemu, piosenkę *Nisko jest niebo*. Właśnie z niej pochodzi ten śródtytuł; można by jeszcze dopisać: „więc ludzie mają wielkie domy i gdzieś na świecie byłych mężów i żony...”. Dlaczego tak się dzieje? Nasza rozmówczyni zwraca uwagę na to, że kluczem do tworzenia własnej dobrej przyszłości, dobrych relacji jest rozprawienie się z przeszłością, z tym, co nas kiedyś bolało, z tym, co się wydarzyło, bo „naprawia się siebie”. – Nie możemy się wyprzeć przeszłości, to jest historia naszego życia. Pytanie tylko, jaki sens tej przeszłości nadamy. Możemy nieść ją jako bagaż. Kiedy w momencie jakiegoś konfliktu sięgam do plecaka, w którym mam nierozwiązane problemy z przeszłości, to co ja wezmę

na tę drogę? Jeszcze większy bagaż, nic pozytywnego... Muszę więc nadać jej nowy sens. W końcu czegoś się nauczyłem, wyniosłem jakieś doświadczenie. Bardzo rzadko jesteśmy w stanie zrobić to sami. Potrzebujemy człowieka obok – zaznacza dr Zalewska.

Nie bój się prosić o pomoc. To nie jest tak, że nawet jak czegoś nie wiadać, to tego nie ma, bo twoje serce skrywa wiele ran i potrzebuje czułości. – Czasem wystarczy 2-3 rozmowy z terapeutą, jeśli nasza sytuacja nie jest zbyt skomplikowana. Niekoniecznie musi to być ktoś wyspecjalizowany w pomocy, czasem wystarczy przyjaciel, bliska osoba, której możemy się zwierzyć i wspólnie poszukać jakiegoś rozwiązania. To, że przeszłość nas nie determinuje, to banalna prawda... Nie wymażemy przeszłości, ale możemy sprawić, że ona nas nie zwięże; możemy nadać jej nowe znaczenie i wyciągnąć wnioski – dodaje dr Zalewska. Problemy i błędy naszych rodziców nie muszą iść z nami w nasze dorosłe życie. – Nie wystarczy powiedzieć, że nie będziemy tacy sami. Bliski mi przykład z życia mojego kolegi, któremu ojciec alkoholik zgotował w dzieciństwie piekło, chyba najbardziej obrazuje ten problem. Chłopak mówił, że nigdy nie będzie taki jak ojciec, że nie zrobi tego swojej rodzinie. Kiedy sam został mężem, powielił mechanizm znany z przeszłości i stał się taki jak ojciec. W sytuacjach kryzysowych często sięgamy po to, co jest nam znane. W tym przypadku bardzo zgubne... I tak będzie się dziać, jeśli się od tego nie odetniemy, nie nadamy nowego charakteru życiu – podkreśla terapeutka. Co jest zatem kluczem? Nawet jeśli wydaje ci się, że ciebie to nie dotyczy, ale twoją przeszłość wypełniały takie sytuacje – musisz się z tym rozprawić. Terapia? Bliski człowiek? To zależy od potrzeby, od sytuacji. Nie bój się poprosić o pomoc. – To klucz do tego, by samemu nie stać się toksycznym, nie cierpieć, nie skazywać na cierpienie innych – podsumowuje dr Zalewska. **n**

Królewskie melodie

MUZYKA

Michał Król to wokalista, gitarzysta, producent muzyczny i autor piosenek. Od kilkunastu lat komponuje melodie i teksty tzw. muzyki uwielbieniowej, która jest doskonałym sposobem na wejście w klimat modlitwy.



Największa katolicka telewizja

TV

EWTN to największa katolicka telewizja na świecie. Od niedawna ma swój oddział także w Polsce. Kanał na żywo nadaje na platformie YouTube. W ramówce obok transmisji modlitw jest także wiele ciekawych programów i publicystyki.



Coś dla ciebie

TV *Westerplatte Młodych* to program skierowany do młodzieży, emitowany w każdy piątek o godz. 18.15 na antenie TV Trwam. Poruszanych jest w nim wiele ciekawych tematów, zapraszani są inspirujący goście. Całe garście motywacji do dobrego życia na co dzień!



Początek wieczności

SOCIAL MEDIA

Monika i Marcin Gomułkowie to znane małżeństwo, które – prowadząc kanał na YouTube, a także profile na Instagramie i Facebooku – promuje rodzinne życie. Pełne humoru wpisy i historie motywują do odnajdywania w życiu właściwej równowagi.



365 stron życia

KALENDARZ

Szukasz dobrego miejsca na swoje zapiski, a jednocześnie chcesz się dowiedzieć czegoś ciekawego? Sięgnij po kalendarz *365 stron życia*. To już 9. edycja bestsellerowego terminarza. To także idealny prezent dla naszych mam, cioci i babć.



Facebook: Niedziela Młodych

