

dotykałibyśmy miejsc, które bolą, nie doświadczylibyśmy żadnego rozwoju. Czasem powtarzamy pewne schematy zachowań, chociaż wiemy, jak bardzo są dla nas szkodliwe i wyniszczające, ponieważ wydaje nam się, że skoro je znamy, to w pewnym sensie mamy nad nimi kontrolę. Jeśli nie wejdziemy w ból rozwojowy, wtedy ból neurotyczny będzie w naszym życiu narastał. Gdy jednak zdecydujemy się doświadczyć dyskomfortu, przekroczyć granicę bólu, wówczas zacznie się on zmniejszać. Możemy powiedzieć, że to psychologiczny odpowiednik przywołanego już zdania z Ewangelii: „Bo kto chce zachować swoje życie, straci je” (Łk 9, 24). Jeśli robimy wszystko, żeby zachować strefę komfortu, to ostatecznie przegrywamy życie.

Granice i wymagania

Dobrze jest dbać o swoje granice, nie trzeba jednak od razu uświadamiać drugiej osoby, gdzie je stawiamy. Nie musimy zaraz traktować każdego napotkanego człowieka jak wroga, który tylko czyha, żeby je przekroczyć. Ważne jest jednak, żeby umieć obronić swoje terytorium. Początkowo może dziwić, że wyznaczamy granice wokół siebie, a nie komuś. Żeby dobrze zrozumieć, o co chodzi, możemy przyjrzeć się na przykład granicom Polski, które są wyznaczone na obrzeżach

naszego kraju. Nie stawiamy ich Niemcom czy Czechom, ale dbamy o to, żeby nasz obszar był integralny, i to wystarcza. Nie musimy jechać do Niemiec i mówić: „Proszę nie przechodzić przez naszą granicę”, tylko pilnujemy jej od swojej strony i pozwalamy ją przekroczyć wyłącznie tym osobom, które mają do tego prawo. Podobnie jest w obszarze relacji: jeśli nie pokażemy, gdzie jest nasza granica, to druga strona ustali ją według siebie, nie uwzględniając naszych potrzeb. Zazwyczaj nie wynika to z czyjejś złej woli, tylko z niewiedzy. Czasem ktoś przekracza naszą granicę, ale nie słyszy od nas: „Za daleko” albo „Stop, to mi nie odpowiada”. W związku z tym ma prawo nie wiedzieć, gdzie znajduje się nasze terytorium. Przykładem, który dobrze to obrazuje, jest sytuacja, kiedy w pracy mamy zbyt wiele obowiązków i czujemy się pokrzywdzeni, że szef nic z tym nie robi. Postawmy się jednak na jego miejscu. Zazwyczaj wychodzimy z założenia, że skoro ktoś nie mówi, że coś mu nie odpowiada, to najwyraźniej wszystko jest w porządku. Często zdarza się, że ludzie narzekają na zbyt wiele pracy, ale nigdy nie powiedzieli: „To dla mnie zbyt dużo” albo: „Potrzebuję podwyżki”. Jeśli nie określimy jasno swojego terytorium, inni będą ustalać je za nas, uważając, że nie mamy z tym problemu. Dlatego warto nauczyć się mówić o swoich potrzebach. Nie mamy wpływu na to, jak ktoś zareaguje na postawioną przez nas

granicę, ale przynajmniej będziemy wiedzieć, że jest jej świadomy.

Wspomnieliśmy już, że relacja miłości bywa czasem odbierana przez drugą osobę jako coś nieprzyjemnego. Wierzimy, że Jezus jest Bogiem-człowiekiem, czyli wcieloną miłością, jeśli jednak przyjrzymy się różnym fragmentom Ewangelii, zauważymy, że przebywanie z Nim nie zawsze było komfortowe. Wręcz przeciwnie – w wielu sytuacjach zachowanie Jezusa powodowało u innych wzburzenie. Jego działania mogły nawet wydawać się prowokacyjne, na przykład kiedy Jezus przychodził w gości-nę do jakiegoś domu i czynił uwagi gospodarzowi. Wielokrotnie w Piśmie Świętym dostrzegamy, że tego rodzaju zdarzenia były przez ludzi odbierane jako przykre. Kiedy jednak przetłumaczymy te sytuacje na swój, zrozumiemy, że Jezus w taki sposób nieustannie zapraszał ich do zmiany. Czasami z miłości trzeba po raz setny otworzyć komuś drzwi, przebaczyć mu i przyjąć go. A innym razem z miłości należy przebaczyć i... wystawić walizki za owe drzwi. Warto mieć na uwadze, że w drugiej osobie mogą się wówczas zrodzić trudne uczucia. Kiedy ktoś jest niezadowolony, nie powie przecież: „Dziękuję ci bardzo, że mówisz mi coś nieprzyjemnego, właśnie na to czekałem!”. Nie. To normalne, że pojawi się sprzeciw czy gniew, które stanowią naturalną reakcję na postawienie

granicy lub wymagań. Oczywiście może się zdarzyć, że druga osoba zareaguje ze spokojem, ale będą to wyjątki, bo większość z nas nie czuje się przyjemnie w podobnych sytuacjach. Wiadomo, że nie jest miło, gdy ktoś wypomni nam jakąś trudną lub niewygodną prawdę o nas, jednak potrzebujemy jej, żeby nas wyzwoliła, prowadziła do wolności i miłości. Bardzo istotne jest, żebyśmy zrozumieli reakcje, które pojawiają się u drugiej osoby, kiedy stawiamy jej granice – bez tego będzie nam trudno kochać właściwie. Zastanówmy się, jak może ona zareagować. Często okazuje się, że z obawy przed smutkiem czy złością tej osoby i przed poczuciem winy, które się w nas wówczas pojawi, rezygnujemy z postawienia granicy.

Opowiemy wam teraz historię o pewnym małżeństwie, które przez lata co tydzień przyjeżdżało na obiad do mamy – teściowej. W końcu ta sytuacja stała się dla nich męcząca. Zdecydowali się więc na trudną rozmowę:

– Mamo, stwierdziliśmy, że po piętnastu latach małżeństwa chcielibyśmy w tę niedzielę zjeść obiad sami.

– Dobrze. – Tu pojawiła się charakterystyczna mina i ton głosu świadczące o niezadowoleniu. Małżonkowie natychmiast wyczuli, że *mamus* się to nie podoba, choć ona nie powiedziała tego wprost.

– Mamo, ale możemy chyba zjeść obiad tylko we dwoje?

– Tak, możecie. Pewnie. Poświęciłam wam tyle czasu, ale wy nie musicie mi poświęcać niczego (mina!). Tak, smacznego.

– Mamo, ale... coś się dzieje?

– Nic, nic... Troszkę mnie tu ściska. – Matka pokażała na okolicę serca.

Jak sądzicie, czy małżonkowie zdecydowali się przełamać rytuał niedzielnych obiadków i wybrali się na pierwszy w historii obiad we dwoje? Jeśli byli mądrzy, to tak. Czy było im przyjemnie? Pewnie nie. Pojawiły się w nich trudne emocje: poczucie winy, może lęk o zdrowie matki albo nawet gniew. Ale powinni byli pójść – tak właśnie w tym momencie przejawiałyby się miłość, która zaprasza wszystkich do rozwoju. Małżonkowie uczyli się w ten sposób stawiania granic, dbania o własne potrzeby i nieulegania manipulacjom. Matka mogła się nauczyć żyć własnym życiem, dojrzeć emocjonalnie, zrozumieć, że nie powinna „uwieszać się” psychicznie na swych dzieciach. To, czy ostatecznie zdecydowała się podjąć trud rozwoju, to jej decyzja, za którą małżonkowie nie byli już odpowiedzialni.

Rozwojowi, a więc wzrostowi miłości, bardzo często towarzyszą nieprzyjemne uczucia. Nie oznacza to jednak, że są one negatywne. Paradoks polega



Czasami z miłości trzeba po raz **SETNY**
kogoś otworzyć drzwi, przebaczyć i przyjąć.
A innym razem z miłości trzeba przebaczyć
i wystawić walizki.

na tym, że rozwój najczęściej dokonuje się w sytuacjach, które są dla nas trudne – zmiana zwykle wiąże się z dyskomfortem. Natomiast tak zwane pozytywne uczucia, odbierane jako przyjemne, nierzadko blokują prawdziwą miłość, a więc w rzeczywistości wcale nie są tak pozytywne, jak mogłoby się wydawać. Gdyby stworzyć statystykę, czy więcej głupoty i krzywdy w ludzkim życiu pojawia się przez uczucia przyjemne, czy przez nieprzyjemne, moglibyśmy się nieźle dziwić. Co zatem robić, gdy w odpowiedzi na stawianie granic pojawia się u kogoś gniew lub nawet agresja? To oczywiście zależy, komu je stawiamy – inaczej reagujemy na głupio postępującego szefa, a inaczej na dziecko. Jednak w każdym przypadku bezpiecznie jest stosować wypowiedzi, w których wprost mówimy, co czujemy i jakie mamy oczekiwania, czyli dać drugiej osobie informację zwrotną. Czasem warto posłużyć się metodą „zdarłej płyty” – polega ona na beznamiętnym powtarzaniu swej opinii, dopóki nasza granica lub wymaganie nie zostaną uwzględnione. Przy stawianiu granic ważna jest konsekwencja. Jeśli raz je postawimy, ale przy następnej sytuacji znów ulegniemy, to popełnimy poważny błąd taktyczny. Zmiana jest możliwa dopiero wtedy, gdy będziemy się trzymali tego, co postanowiliśmy. W sytuacji skrajnej, jeśli ktoś permanentnie narusza nasze granice i nie respektuje stawianych mu wymagań, miłość

może się domagać rzadszego kontaktu z nim lub nawet separacji. Czasem trzeba będzie powiedzieć: „Nie pozwolę się tak traktować, mam zupełnie inne zdanie. Jeśli będziesz na mnie krzyczeć, nie będę z tobą rozmawiać, wychodzę”. Zdarza się, że osoby przychodzące do naszego gabinetu mają pretensje do kogoś, że przekracza granice, które stawiają, i liczą, że w końcu zaczną ich przestrzegać. Tak się jednak nie stanie: jeżeli będziemy czekać, aż druga strona się zreflektuje, to może nigdy nie nastąpić. Jeśli przestaniemy oczekiwać zmiany od kogoś, a popracujemy nad własnym zachowaniem, wykonamy ważny ruch w stronę rozwoju.

Monika: *Rozumiemy już, że na pełnię miłości składają się zarówno afirmacja, jak i granice oraz wymagania. Czyli jeśli kocham mojego męża, to z jednej strony stawiam mu granice i wymagania, a z drugiej okazuję mu miłość afirmatywną. Czasem wydaje nam się, że łączenie tych dwóch postaw jest niemożliwe. Możemy się jednak tego uczyć, rozwijając w sobie asertywność. Mamy różne reakcje na trudne sytuacje – niektórzy stają się bierni, wycofani, inni natomiast reagują agresją. Asertywność mieści się pośrodku. Jest to postawa, w której wyrażamy swoje potrzeby z równoczesnym szacunkiem dla drugiej strony. Potrafimy powiedzieć „tak” i „nie” w wolności, nie obrażając i nie poniżając nikogo, ale też nie tłumiąc swoich potrzeb. Świetnie*

pisze o tym Maria Król-Fijewska w książce „Stanowczo, łagodnie, bez lęku” – już sam tytuł idealnie mówi, o co chodzi w asertywności. Polecamy również jeden z rozdziałów z naszej książki „Rozwój”. Opisujemy w nim pewną prostą metodę pracy nad sobą, którą pokazała nam nasza kierowniczka duchowa, siostra Miriam od Krzyża, pustelnica ze Szczecina, towarzysząca nam od wielu lat. Metoda ta polega na tym, by przyjrzeć się, jakim obszarem – czy to duchowości, czy ciała lub emocjonalności – powinniśmy się w danym momencie zająć. Dzięki temu będziemy mogli wprowadzić adekwatne postanowienie i realizować je tak długo, jak to konieczne. W ten sposób osiągamy permanentny rozwój, który następnie jest motorem miłości. A **im więcej miłości, tym więcej... miłości**. To właśnie jest hasło założonej przez nas Fundacji Theosis⁴. Rozwój nie ma końca, bo prowadzi nas ku pełni miłości, a miłość ku rozwojowi – powstaje w ten sposób cudowne sprzężenie zwrotne. Jeżeli kochamy, to się rozwijamy, a im bardziej jesteśmy rozwinięci, tym bardziej i właściwiej kochamy.

Czasem jako wzór miłości stawia się postawę ojca z Przypowieści o synu marnotrawnym, interpretując ją tak, że jeśli kochamy, to choćby nasze dziecko brało narkotyki lub współmałżonek pił bez opamiętania, powinniśmy ich przyjąć do domu, nawet po raz

⁴ Zainteresowanych nią odsyłamy do strony www.fundacjatheosis.pl.

tysięczny. Niektórzy ludzie posługują się wówczas argumentem, żeby traktować tego rodzaju sytuacje jako krzyż, który musimy nieść, i pokornie je znosić – jest to jednak spore nadużycie. Krzyżem może być właśnie postawienie granicy. Wspomniana przypowieść nie jest poradnikiem dotyczącym postaw wychowawczych czy terapeutycznych, lecz mówi o naturze miłości miłosiernej. Jest więc niezwykle ważne, jak rozumiemy miłość i w jaki sposób będziemy chcieli realizować ją w naszym życiu. Jeśli nie przetłumaczymy jej na rozwój, nie zrozumiemy, że bez stawiania granic możemy wręcz skrzywdzić drugiego człowieka, bo uniemożliwimy mu na przykład odczucie konsekwencji jego uzależnienia.

Marcin: *Kościół także stawia granice. Jeśli będę w czasie Mszy żuł gumę, trzymał ręce w kieszeni i palił papierosa, to ksiądz nie udzieli mi komunii. Można by było zapytać dlaczego, skoro Bóg kocha mnie takiego, jakim jestem. To właśnie dobra ilustracja zaproszenia do rozwoju poprzez postawione wymagania. Jeśli na przykład spowiednik nie daje komuś rozgrzeszenia, nie wynika to z jego braku miłości i miłosierdzia, ale z tego, że Bóg chce dla penitenta czegoś więcej. Podobnie jest w małżeństwie. Jeżeli druga osoba stosuje przemoc, nie należy akceptować tej sytuacji, trzeba ją przerwać i wyraźnie postawić granicę, nie tylko dla naszego dobra, ale także dla dobra tego, kto*

nas rani. Miłość polega na tym, by prowadzić drugiego człowieka do rozwoju. Owszem, czasem trzeba go przyjąć, nawet wbrew uczuciom, ale nie jest to jedyna możliwość. Niekiedy możemy mieć trudność w stwierdzeniu, jaka postawa w naszym przypadku będzie właściwa: przyjęcie kogoś czy separacja – ale po to właśnie istnieje kierownictwo duchowe, żeby osoba patrząca z zewnątrz pomogła nam zobiektywizować daną sytuację.

O krok dalej

Jeśli ktoś, jak gdyby nigdy nic, po raz kolejny przekracza naszą granicę, warto wyraźnie zaznaczyć, że nie zgadzamy się na takie zachowanie z jego strony. Oczywiście nie jest to proste, ale nie ma innej rady. W ostateczności należy nawet powiedzieć: „W związku z tym, że to się ciągle powtarza, nie będziemy się spotykać na takich zasadach, jak dotychczas, możemy się widywać w kawiarni, restauracji, na innym gruncie albo przy kimś, ale nie spotkam się z tobą sam na sam”. Szukajmy w takiej sytuacji innych warunków i wsparcia, żeby ochronić siebie.

W tym kontekście pojawia się piękny temat miłości miłosiernej. Szczytem rozwoju interpersonalnego nie jest asertywność. Owszem, jeśli ktoś wcześniej nie rozwinął w sobie tej cechy, to może być ona ważnym



Najpierw trzeba umieć powiedzieć „nie”,
żeby w wolności powiedzieć

„TAK”.

do osiągnięcia punktem, jednak dla nas, chrześcijan, szczytem rozwoju jest miłość miłosierna – pojawia się ona, gdy potrafimy już obronić siebie, ale czasem z tego rezygnujemy, właśnie ze względu na miłość. Jednak pamiętajmy: aby siebie dać, trzeba najpierw siebie mieć.

Marcin: *Jako młody człowiek nie chciałem iść na kompromis z ludźmi ze wspólnoty, gdy były między nami niesnaski i sprzeczki – przeszkadzało mi, że przekazujemy sobie znak pokoju, a wiedzieliśmy przecież, że między nami było jakieś napięcie. Szukałem stanu perfekcyjnego, idealnego. Dążąc do niego, próbowałem nawiązywać rozmowę z osobą, z którą byłem poróżniony. Zależało mi na spotkaniu, nawet jeśli wiązało się ono z kłótnią, byle tylko na koniec się pojednać. Jednak, ku mojej rozpaczy, często okazywało się, że przez to nasza relacja się pogarszała. Ludzie nie byli gotowi na spotkanie w taki sposób, jak tego pragnąłem. Ponieważ miałem doświadczenie naprawdę głębokich i pięknych innych relacji, wydawało mi się, że są one możliwe ze wszystkimi ludźmi. Dzisiaj wiem, że to nie takie proste. Wyobraźmy sobie, że druga osoba jest pączkiem róży. Jeśli spróbujemy rozwinąć go siłą, spowodujemy rozdarcie. Podobnie bywa w relacjach międzyludzkich. Wtedy właśnie zrozumiałem naturę miłości miłosiernej, która potrafi przyjąć drugiego człowieka na jego, a nie na moich warunkach. Czasem nie*

wiemy, jakie one będą, ale schodzimy do poziomu drugiej osoby, żeby nie utracić kruchej więzi z drugim człowiekiem. Miłość potrafi czekać na rozwój drugiego.

Może się zdarzyć, że ktoś nie będzie chciał zmienić swojego zachowania lub okaże się ono w nim zbyt silnie zakorzenione. Wtedy, jeśli chcemy dalej utrzymywać relację z tą osobą, musimy po prostu zaakceptować taki stan rzeczy. (Jak już wspomniano wyżej – nie znaczy to, że mamy pozwolić się ranić, godzić się na przemoc, że nie powinniśmy bronić naszych dzieci, domu itp. Miłość miłosierna nie znosi tego, co zostało powiedziane wcześniej). Na tym właśnie polega różnica pomiędzy asertywnością a miłością miłosierną. Ważne jednak, że to z miłości i wolności dajemy drugiemu człowiekowi jeszcze jedną szansę. Moglibyśmy powiedzieć „nie”, a jednak z tego rezygnujemy. Czekamy. Oczywiście jeśli nie jest to destrukcyjne dla nas samych lub dla tego, kogo kochamy. **Kresem naszego rozwoju nie jest asertywność, ale miłość miłosierna.**

***Marcin:** Matka pewnej kobiety nieustannie przekraczała jej granice w domu, małżeństwie, rodzinie i do tego była agresywna. Córka przeszła terapię DDA i zmieniła zachowanie na bardziej asertywne. Jednak zobaczyła wówczas, że relacja pomiędzy nią a jej rodzicielką całkowicie się rozsypuje. Zabrakło dopełnienia miłością. Z czasem owa kobieta uświadomiła*

sobie, że jej matka już się nie zmieni, pozwoliła jej więc coś ugotować czy pomóc w domu, nawet jeśli ta czasem nadal robiła to bez wyczucia. Córka wiedziała bowiem, że więź pomiędzy nimi jest cenniejsza niż twarda obrona swojego terytorium. To bardzo piękny przykład osoby, która przeszła punkt asertywności i weszła w miłość miłosierną. Gdy już potrafimy się obronić, możemy z zupełnie innej perspektywy pozwolić drugiemu człowiekowi naruszać nasze terytorium, jeśli tylko nie jest to destrukcyjne ani dla nas, ani dla niego. Najpierw trzeba jednak umieć powiedzieć „nie”, żeby móc w wolności powiedzieć „tak”.

Separacja

Kiedy mimo wszystko decydujemy, że chcemy ograniczyć raniącą nas relację, w pierwszej kolejności powinniśmy spojrzeć na tę sytuację z dystansem, poradzić się kogoś, porozmawiać z kierownikiem duchowym, spowiednikiem, terapeutą, przyjacielem. Istotne jest, w jaki sposób dokonuje się separacja – czy wykluczamy kogoś z naszego życia, czy też ograniczamy relację, ale pozostawiamy tego człowieka w naszym sercu. To duża różnica! Nie chodzi o to, co się powie, tylko jaka „energia” temu towarzyszy, czy to jest wykluczenie w rozumieniu: „Nie chcę mieć z tym człowiekiem nic wspólnego”, czy raczej: „Nie mogę