



O. MIECZYŚLAW ŁUSIAK SJ
W ROZMOWIE Z IWONĄ ŻUREK




W Bogu
nie ma
przemocy



2RYBY.PL



POROZUMIENIE • BUDOWANIE WIĘZI
WYCHOWANIE • DUCHOWOŚĆ BEZ PRZYMUSU



W Bogu
nie ma
przemocy

O. MIECZYŚŁAW ŁUSIAK SJ
W ROZMOWIE Z IWONĄ ŻUREK

W Bogu
nie ma
przemocy

porozumienie • budowanie więzi
wychowanie • duchowość bez przymusu

2RYBY.PL

Redaktor prowadzący: Daniel Brzezina

Redakcja: Magdalena Król

Okładka: Malwina Furtan

Skład: Marcin Jakubionek

Korekta: Martyna Czudziak

Cytaty z Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia,

Wydanie V, Poznań 1999

Wydanie I

ISBN 978-83-973756-5-9

© Mieczysław Łusiak SJ, 2026

© Iwona Żurek, 2026

© Fundacja Mathesianum, Wrocław 2026

Imprimi potest

o. Zbigniew Leczkowski SJ

Przełożony Prowincji Wielkopolsko-Mazowieckiej

Towarzystwa Jezusowego

Warszawa, 26 marca 2026

Wydawca:

Wydawnictwo 2RYBY.PL

Fundacja Mathesianum

pl. bp. Nankiera 17a,

50-140 Wrocław

wydawnictwo@2ryby.pl

sklep.2ryby.pl

Druk i oprawa:

Abedik SA

Spis treści

Przedmowa I.....	7
Przedmowa II	12
ROZDZIAŁ I	
O języku życia, czyli racja czy relacja.....	17
ROZDZIAŁ II	
Akceptacja tego, co jest, czyli rzecz o szczęściu	29
ROZDZIAŁ III	
Czy NVC uczy egoizmu, czyli rzecz o potrzebach	40
ROZDZIAŁ IV	
Otwartość na pełną skalę emocji, czyli rzecz o złości	77
ROZDZIAŁ V	
Nic nie muszę, czyli nie rób nic, co nie jest zabawą.....	87
ROZDZIAŁ VI	
Równowaga, czyli rzecz o chodzeniu po linii	101
ROZDZIAŁ VII	
Porozumienie bez Przemocy a chrześcijaństwo, czyli jak to się łączy?.....	112
ROZDZIAŁ VIII	
Otwartość na siebie, czyli rzecz o poczuciu winy	116

ROZDZIAŁ IX

Weź swój krzyż, czyli rzecz o cierpieniu	142
---	-----

ROZDZIAŁ X

Otwartość na dialog, czyli rzecz o słuchaniu tego, co niewygodne	155
---	-----

ROZDZIAŁ XI

Bo ty zawsze, bo ty nigdy, czyli otwartość na informację zwrotną.....	168
--	-----

ROZDZIAŁ XII

Siła empatii, czyli weź i słuchaj.....	183
---	-----

ROZDZIAŁ XIII

Konflikty, czyli gniewajcie się, lecz nie grzeszcie	193
--	-----

ROZDZIAŁ XIV

Szczodrość i otwartość na przyjmowanie, czyli dawajcie, a będzie wam dane	205
--	-----

ROZDZIAŁ XV

Pożegnanie z kijem i marchewką, czyli o wychowaniu bez nagród i kar	221
--	-----

ROZDZIAŁ XVI

Rodziny Empatyczne, czyli jak to właściwie robimy.....	240
---	-----

Rodziny Empatyczne – duchowość i misja.....	251
---	-----

Litania empatyczna	259
--------------------------	-----

Polecamy także.....	263
---------------------	-----

Przedmowa I

Są książki, które nie tyle uczą, ile odsłaniają – pomagają zobaczyć coś, co było zawsze obecne w tradycji wiary, lecz przykryte warstwami lęku, nieporozumień i błędnych nawyków. Do takich właśnie należy ta publikacja. Ojciec Mieczysław Łusiak SJ stawia ważne pytanie: Co naprawdę oznacza wyznanie wiary w Boga, w Którym nie ma przemocy? Po czym w rozmowie-rzece prowadzi czytelnika poprzez różne konkretne odpowiedzi.

Punktem wyjścia jest spotkanie duszpastorza jezuitę z metodą Marshalla Rosenberga, zwaną Porozumieniem bez Przemocy (*Nonviolent Communication*, NVC). Można by się obawiać, że oto mamy do czynienia z kolejną próbą „uwspółcześnienia” Ewangelii przez podsuniecie jej psychologicznego suplementu, który ostatecznie rozmyje grzech, zrelatywizuje nawrócenie i zastąpi łaskę techniką. Książka przekonuje nas, że ta obawa jest nie tylko niezasadna, a samo jej pojawienie się zdradza pewien typ religijności, który sankcjonuje przemoc – wobec siebie i innych – w imię doktryny. Chrześcijaństwo nie potrzebuje psychologicznego

liftingu. Potrzebuje natomiast coraz głębszego odczytywania własnej tradycji w języku zrozumiałym dla człowieka naszych czasów.

Ojciec Łusiak ukazuje, jak kategorie NVC: potrzeba, emocja, obserwacja, prośba korespondują z klasyczną antropologią Kościoła. Rozróżnienie między potrzebami a strategiami ich zaspokajania nie jest psychologiczną nowością; jest to w gruncie rzeczy doprecyzowanie tego, czego od wieków chrześcijaństwo uczy o naturze i łasce. Potrzeby – rozumiane jako wartości powszechne i naturalną dla każdego człowieka – są, jak przekonuje autor, miejscem zamieszkania Boga w człowieku. Skoro łaska buduje na naturze, a potrzeby opisują tę naturę w jej istocie, to kontakt z autentycznymi potrzebami jest zarazem drogą do spotkania z Bogiem. Duchowość odrzucająca empatię i ignorująca ludzkie potrzeby jest niepełna nie tylko psychologicznie, lecz przede wszystkim ewangelicznie.

Szczególnie cenne jest w tej książce klarowne odróżnienie poczucia winy od świadomości grzechu. Chore poczucie winy, czyli chroniczne samooskarżanie się, etykietowanie siebie jako bezwartościowego, zostaje nazwane formą przemocy wobec siebie, która blokuje przyjęcie miłosierdzia. Świadomość grzechu natomiast jest trzeźwym uznaniem odpowiedzialności i otwarciem na *metanoię*, na przemianę myślenia i działania. To rozróżnienie nie

relatywizuje grzechu, ale oczyszcza religijność z neurotycznych obciążeń, które zbyt często mylimy z pobożnością. W tym samym duchu autor omawia kwestię kary i nagrody w wychowaniu: obie działają na tej samej zasadzie – wymuszania określonych zachowań i niszczenia relacji, zastępując ją transakcją. Wychowanie bez przemocy nie jest pedagogiczną utopią, lecz konsekwencją wiary w Boga, który sam wychowuje przez miłość, nie przez strach.

Twierdzenie, że w Bogu nie ma przemocy, niesie ze sobą poważne konsekwencje teologiczne. Jeśli przemoc nie należy do wewnętrznego życia Trójcy Świętej, nie można jej przedstawiać jako narzędzia Bożego działania wobec człowieka szczególnie w kontekście krzyża, sądu i kary. Krzyż Chrystusa jest w tej książce trafnie odczytany jako objawienie miłości, która bierze na siebie konsekwencje ludzkiego grzechu i przemocy, nie odpowiadając przemocą. To nie jest liberalna reinterpretacja odkupienia lecz powrót do jego pierwotnego sensu. Dogmaty nie zostały nam dane, by usprawiedliwić przemoc, lecz by strzec tajemnicy Boga, który jest Miłością. O tym, poniekąd, powiedział niedawno papież Leon XIV: „Najdrożsi siostry i bracia, oto dlaczego aż do dzisiaj stajemy się kamieniami odrzuconymi przez ludzi, a wybranymi przez Boga: wtedy, gdy życiem i słowem sprzeciwiamy się zamysłom, które miażdżą słabych, nie

szanują godności każdej osoby, posługują się konfliktami, aby wyłonić najsilniejszych, a zarazem zanedbują tych, którzy zostają w tyle, którzy nie dają rady, uznając pokonanych za odpad historii. Jezus szedł pośród nas jako prorok nieuzbrojony i rozbrajający, a gdy został odrzucony, nie zmienił swego stylu” (z homilii Leona XIV wygłoszonej przy okazji konsekracji nowych biskupów diecezji rzymskiej 2 maja 2026 roku).

Na kartach tej publikacji – rozmowy z o. Mieczysławem Łusiakiem nie mamy do czynienia tylko z teorią. Opis rodzącego się ruchu Rodzin Empatycznych – małżeństw, rodzin, ale też osób samotnych uczących się języka uwzględniającego ludzkie potrzeby, rezygnujących z przemocy i manipulacji, pokazuje, że chrześcijaństwo bez przemocy jest żywą praktyką Kościoła i konkretną odpowiedzią na współczesny kryzys rodziny. Wszak duchowość tego ruchu nie odwołuje się przede wszystkim do NVC Marshalla Rosenberga, ale dużo bardziej do Ewangelii i sakramentalnej wizji małżeństwa.

Psychologia nie jest źródłem Objawienia. Rosenberg nie proponuje żadnej wizji Boga. Jednak jego wrażliwość na język, emocje i potrzeby okazuje się cennym narzędziem, laboratorium, w którym jaśniej dostrzegamy konsekwencje prawdy o człowieku wypowiedzianej w Credo. Kościół ma bogatą tradycję twórczego korzystania z dorobku myślicieli spoza

własnych struktur – od Arystotelesa po współczesnych humanistów. Ta tradycja jest wciąż żywa i owocna.

Polecam niniejszą książkę duszpasterzom szukającym języka zdolnego dotrzeć do współczesnego człowieka bez zdradzania Ewangelii, rodzicom i małżonkom pragnącym budować rodzinę na fundamencie miłości, a nie lęku, oraz wszystkim, którzy czują, że między Bogiem głoszonym a Bogiem doświadczanym istnieje niekiedy jakaś niepokojąca szczelina. Ta książka jest spokojnym, jasnym i odważnym głosem, który może pomóc tę szczelinę zasypać prawdą o Bogu Jezusie Chrystusie i stworzonym przez Niego człowieku.

ks. prof. dr Dariusz Kowalczyk SJ

ks. prof. dr Dariusz Kowalczyk SJ

jezuита, profesor teologii dogmatycznej Papieskiego Uniwersytetu Gregoriańskiego w Rzymie, były prowincjał Prowincji Wielkopolsko-Mazowieckiej Towarzystwa Jezusowego, autor licznych publikacji naukowych i popularnych z zakresu teologii; od 1 września 2026 roku Prezydent Collegium Maximum Papieskiego Uniwersytetu Gregoriańskiego w Rzymie

Przedmowa II

Czy da się przeżywać wiarę w sposób, który nie opiera się na lęku, poczuciu winy i przymusie, lecz prowadzi do większej wolności, bliskości i miłości? Czy da się mówić o wierze w sposób, który nie wzmacnia lęku, poczucia winy i przymusu, a jednocześnie zachowuje przesłanie Ewangelii? Rozmawiając z ludźmi, niejednokrotnie słyszeliśmy, że wielu z nich oddaliło się od wiary nie dlatego, że odrzuciło jej sens, ale z powodu języka, jakim była przekazywana. Zamiast oczekiwanych przez nich słów o bliskości, miłości i konkretnych wskazówek, jak do niej dotrzeć – słyszeli język osądu, uproszczeń i moralnego nacisku. Właśnie w odpowiedzi na takie doświadczenia pojawiła się napisana w formie wywiadu książka, którą czytelnik trzyma w swoich rękach. O. Mieczysław Łusiak – jezuita i duszpasterz sięga w swojej pracy po język Porozumienia bez Przemocy (NVC). Pokazuje, jak koncepcja NVC może stać się drogą do głębszego zrozumienia Ewangelii oraz do bardziej świadomego przeżywania relacji ze sobą, z drugim człowiekiem i z Bogiem.

Podczas rozmowy Autor podejmuje tematy bliskie codzienności: mówi o cierpieniu, poczuciu winy, przeżywaniu złości, empatii, wychowaniu bez nagród i kar, relacjach rodzinnych i małżeńskich. Połączenie perspektywy duchowej, psychologicznej i zwykłej codzienności nadaje tej książce niezwykle praktyczny wymiar. Wartość książki *W Bogu nie ma przemocy* widzimy także w tym, że pytania o odpowiedzialność, sumienie i sposób przeżywania błędu, które mogłyby wydawać się zarezerwowane dla sfery religijnej czy też kazania wygłaszanego w kościele, okazują się osadzone w codziennym życiu. Ogromną siłą tej publikacji jest unikanie rozstrzygnięć ostatecznych. Pozostaje przestrzeń na namysł i osobistą refleksję. Nawet trudne pytania – te o motywacje drugiego człowieka, o to, co zrobić z poczuciem krzywdy, jak rozumieć czyjś błąd – zostają pokazane w świetle ludzkich potrzeb. Taki sposób myślenia może skierować uwagę ku zrozumieniu i szukaniu dróg rozwiązania, zamiast zatrzymywać się na ocenie. Dzięki tej perspektywie wiara może przestać być zbiorem formuł, a stać się drogą bliższą codziennemu życiu – pomocną w słuchaniu, mądrzejszym kochaniu i braniu odpowiedzialności za własne słowa i reakcje.

Wiemy, że publikacja ta wyrosła z praktyki i uważnego namysłu nad językiem potrzeb, który okazał się bliski Autorowi (jak sam mówi – naturalny) i przydatny w pracy duszpasterskiej. Ta

książka jest autorską próbą włączenia przesłania NVC w chrześcijańską refleksję i praktykę duszpasterską; nie jest podręcznikiem NVC. Samo Porozumienie bez Przemocy, którego uczymy od lat, jest światopoglądowo neutralne – istotne wskazówki dla siebie odnajdują w nim zarówno ateści, jak i ludzie różnych wyznań.

Od dziesięciu lat współpracujemy z o. Mieczysławem Łusiakiem w różnych formatach warsztatowych, edukacyjnych i dialogowych, w których odpowiada on za część duchową, a my – jako certyfikowani trenerzy NVC – za praktyczną stronę spotkań. Prowadziliśmy warsztaty i spotkania dla osób duchownych i świeckich, braliśmy udział w debatach dotyczących wiary i NVC, współtworzyliśmy wielo-odcinkowe rozmowy online. Towarzyszyliśmy też procesom, pytaniom i napięciom, które pojawiały się przy powstawaniu wspomnianych w książce grup Rodzin Empatycznych. Byliśmy razem tam, gdzie wiara i język NVC spotykały się z życiem wspólnot, rodzin i osób wierzących. Droga Autora jest osobista, zakorzeniona w jego doświadczeniu kapłańskim i pytaniach dotyczących wiary. To właśnie z tego miejsca wyrasta niniejsze opracowanie.

Polecamy tę książkę wszystkim tym, którzy chcą głębiej przyjrzeć się swojej wierze i pełniej ją rozumieć – rodzicom, małżonkom, duszpasterzom, osobom wierzącym i niewierzącym. Proponujemy czytać

to opracowanie, wyobrażając sobie, że czytelnik siedzi wraz z Autorem przy wspólnym stole. Przysłuchując się prowadzonej rozmowie, można z łagodnością pytać siebie jakie z omawianych elementów warto byłoby wprowadzić do codziennego życia.

dr Beata Hołtyń i Piotr Hołtyń
certyfikowani trenerzy NVC

dr Beata Hołtyń

psycholog, certyfikowany trener NVC (CNVC, USA), mediator, coach, autorka książki *Małżeństwo i wsparcie*; przez 15 lat pracowała jako adiunkt na UKW, od ponad 20 lat prowadzi warsztaty z komunikacji, relacji i pracy z ciałem;

mgr inż. Piotr Hołtyń

certyfikowany trener NVC, mediator i trener komunikacji w organizacjach;

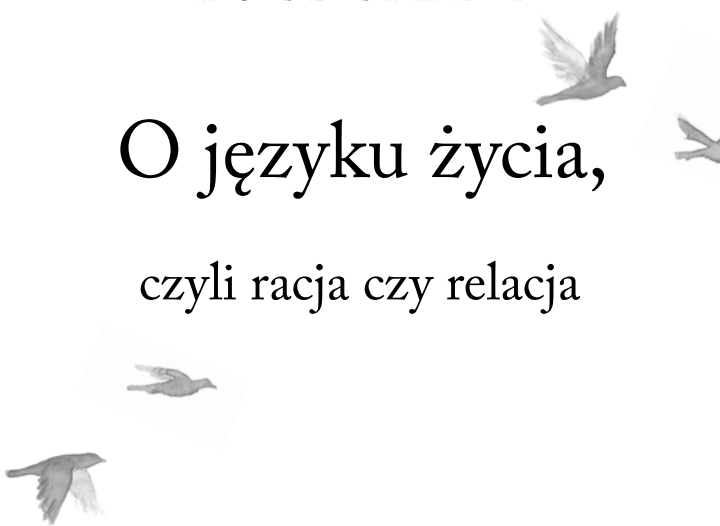
wspólnie prowadzą „Strefę Słów” (strefaslow.pl) oraz szkolenia dla klientów indywidualnych i biznesowych, są twórcami autorskiego, wieloletniego programu rozwojowego (Studium NVC I i II roku, 2 × 12 dni), który prowadzą osobiście; są jedynym w Polsce małżeństwem certyfikowanych trenerów Porozumienia bez Przemocy, żartują, że nawet domowe konflikty rozwiązują w języku NVC

„Z całą łaskawością i łagodnością, jak król posyła swego syna-króla; posłał [Jezusa] jak Boga, posłał jako Człowieka do ludzi, posłał, by ich zbawiał, by nakłaniał, a nie zmuszał siłą. Bóg bowiem nie posługuje się przemocą. Posłał, by nas wzywać, a nie oskarżać, posłał, gdyż nas kocha, a nie chce sądzić”.

List do Diogneta VII, 4-5

„Uważam, że pilnie należy ustanowić duszpasterstwo solidarne, empatyczne, dyskretne, nieoceniające, które potrafi przyjąć wszystkich i zaproponować jak najbardziej spersonalizowane ścieżki, dostosowane do różnych sytuacji życiowych odbiorców”.

*Leon XIV, z przemówienia
podczas Zgromadzenia Diecezji Rzymskiej 19.09.2025*



O języku życia, czyli racja czy relacja

W jaki sposób zetknął się ojciec z Porozumieniem bez Przemocy?

Kiedy byłem odpowiedzialny za prowadzenie jezuickiego domu rekolekcyjnego w Suchej (w powiecie tucholskim) pewna znajoma poprosiła mnie o udostępnienie ośrodka na potrzeby warsztatów małżeńskich. Początkowo nie wnikałem za bardzo, jednak po rozpoczęciu rekolekcji okazało się, że są one oparte na metodzie komunikacji zwanej Porozumieniem bez Przemocy (w skrócie: NVC – od angielskiej nazwy *Nonviolent Communication*). Uczestnicy warsztatów bardzo sobie ją chwalili. Mówili, że wspiera ich

relację małżeńską i relacje w rodzinie, że odnajdują w niej dużo inspiracji do budowania lepszej komunikacji, pomaga w rozwiązywaniu konfliktów.

Zainteresowałem się tym, więc kupiłem książkę Marshalla Rosenberga *Porozumienie bez przemocy*¹. Już w trakcie czytania uznałem, że koncepcja Rosenberga jest głęboka, mądra i porządkująca wiele rzeczy, a przede wszystkim, że założenia NVC są zgodne z tym, czego uczy Jezus Chrystus, czyli z miłością w chrześcijańskim rozumieniu. Jednocześnie byłem świadom, że warsztaty prowadzone przez certyfikowanych trenerów NVC są stosunkowo drogie i w związku z tym niedostępne dla wielu osób. Pomyślałem więc, że mógłbym sam poprowadzić rekolekcje oparte na tej metodzie. A dzięki temu więcej osób mogłoby skorzystać. Tym sposobem w 2012 roku poprowadziłem pierwsze rekolekcje oparte na *Porozumieniu bez Przemocy*. To doświadczenie utwierdziło mnie w przekonaniu, że warto wykorzystywać tę metodę także do duchowego rozwoju, zwłaszcza w ramach życia małżeńskiego i rodzinnego.

Na pewno Rosenberg był głęboko uduchowiony, choć nigdy nie był zdeklarowanym wyznawcą żadnej religii. W trakcie poszukiwań, które prowadził przede wszystkim jako psychoterapeuta, odkrył, że język,

¹Rosenberg M. B., *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*, tłum. Marta Markocka-Pepol, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016.

którym posługujemy się na co dzień, może albo wspierać człowieka, albo w pewien sposób pozbawiać go życia. Myślę, że jest to zbieżne z tym, co mówi Jezus w Ewangelii według św. Łukasza: „Nie sądzcie, a nie będziecie sądzeni; nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni; odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone” (Łk 6,37). Zaś w Ewangelii św. Mateusza czytamy: „Słyszeliście, że powiedziano przodkom: Nie zabijaj!; a kto by się dopuścił zabójstwa, podlega sądowi. A Ja wam powiadam: Każdy, kto się gniewa na swego brata, podlega sądowi. A kto by rzekł swemu bratu: Raka, podlega Wysokiej Radzie. A kto by mu rzekł: »Bezbożniku«, podlega karze piekła ognistego” (Mt 5,21n). Słowo „raka” możemy przetłumaczyć jako: „idiota” czy „pusty łbie”. I Jezus mówi nam, że jeśli tak kogoś nazwiemy, to tak, jakbyśmy zabijali tego człowieka. Rosenberg przytoczył w swojej książce dokładnie te słowa Pana Jezusa jako motto do jednego z rozdziałów, gdzie tłumaczy, że nasze słowa mogą ranić czy wręcz zabijać.

Czyli NVC można nazwać modelem komunikacji?

Można powiedzieć, że w NVC chodzi o taki sposób komunikowania, który służy życiu i rozwiązywaniu konfliktów. Skądinąd wiadomo, że źródłem konfliktów między ludźmi jest głównie wzajemne niezrozumienie. NVC jest więc metodą skutecznej komunikacji sprzyjającą rozwiązywaniu konfliktów. Przy czym

należy odróżnić rozwiązywanie konfliktów od ich unikania. Rosenberg słusznie zauważył, że konfliktów nie da się uniknąć – one są częścią życia i relacji. Były, są i będą. Boimy się konfliktów, ponieważ zazwyczaj nie wiemy, jak sobie z nimi poradzić. Bo żeby to zrobić, trzeba umieć się komunikować. I tu z pomocą przychodzi NVC i daje wskazówki, jak to robić.

Jednak moim zdaniem Porozumienie bez Przemocy to coś więcej niż model komunikacji. Im bardziej poznaję tę metodę i im dłużej używam jej w pracy duszpasterskiej, tym bardziej przekonuję się, że proponuje ona także pewną drogę duchowego rozwoju. Dodajmy, że ta droga nie stoi w żadnej sprzeczności z Ewangelią i nauczaniem Kościoła katolickiego. Chcę również zaznaczyć, że NVC nie jest żadną nową religią ani formą duchowości w takim znaczeniu, w jakim rozumiemy chrześcijaństwo, judaizm czy islam. Marshall Rosenberg nie oferuje w swoich książkach żadnej koncepcji Boga. Wprawdzie w jednym wywiadzie wyznaje, że dla niego Bóg jest umiłowaną boską energią, ale mówi o tym jako o swojej intuicji, która nie tworzy w żaden sposób elementu Porozumienia bez Przemocy.

Myślę, że dobrą analogią do NVC jest słynny program 12 kroków, które wymyślili współzałożyciele wspólnoty Anonimowych Alkoholików Bill Willson i Robert Smith. Osoby wychodzące z nałogu wielokrotnie twierdziły, że ten program, który

podejmowały po prostu, aby zerwać z alkoholem, ostatecznie przyczynił się do ich duchowego rozwoju. Działo się tak dlatego, że w 12 krokach zawarta jest duchowa droga zbieżna z tym, czego naucza Jezus Chrystus w Ewangeliach.

Muszę przyznać, że kiedy kilka lat temu przyszłam na wygłoszony przez ojca wykład pod tytułem „Wychowanie bez nagród i kar”, spodziewałam się, że nauczę się kilku formułek, jakichś sprytnych zwrotów, które usprawnią moją komunikację z dziećmi. I bardzo się dziwiłam, kiedy ojciec nie radził konkretnie, co mam mówić dzieciom, żeby wreszcie zaczęły mnie słuchać. Świadomość tego, że NVC prowadzi do całkowitej zmiany myślenia, lepszego poznania siebie i swoich relacji z innymi, przychodziła stopniowo.

Mam podobne doświadczenie. Właśnie tak to działa.

Może ojciec wyjaśni jeszcze, jak autor NVC definiuje przemoc. Wiele osób, słysząc to słowo, myśli głównie o przemocy fizycznej.

Marshall Rosenberg, wprowadzając w ideę Porozumienia bez Przemocy, stawia fundamentalne pytanie, co jest ważniejsze w kontakcie z drugim człowiekiem: racja czy relacja. Czy to, żeby udowodnić, że to ja mam rację, czy by być z nim w dobrej relacji? Według Rosenberga tych dwóch podejść nie da się pogodzić.

Trzeba dać czemuś priorytet. Jeżeli w kontakcie z drugim człowiekiem ważniejsza jest moja racja, czyli to, co moim zdaniem ten człowiek powinien zrobić, albo czego nie powinien, to zwykle cierpi na tym relacja. I w momencie, kiedy próbujemy na drugim coś wymusić, już można mówić o przemocy. Jednocześnie trzeba sobie jasno powiedzieć, że nawet jeśli zrezygnuję z używania przemocy w relacji z drugim człowiekiem, to nie ma gwarancji, że odtąd nasze relacje będą się układać idealnie. NVC działa wtedy, kiedy obie strony chcą się w ten sposób komunikować. Natomiast z mojego doświadczenia wynika, że jeżeli małżeństwo przeżywa kryzys i oboje zaczynają się komunikować w sposób, o jakim mówi Rosenberg, to ten kryzys zawsze zostaje przezwyciężony.

Zwrócę również uwagę na jeszcze jedną pułapkę, w którą czasem wpadają osoby wchodzące na ścieżkę Porozumienia bez Przemocy. Czasami bywa tak, że ktoś poznaje NVC i zaczyna wszędzie widzieć przemoc w zachowaniu innych. Jeżeli tak robi, to w tym momencie w zasadzie odchodzi od praktykowania NVC. To się może wydawać dziwne, bo przecież w potocznym rozumieniu NVC ma służyć temu, by identyfikować i eliminować z relacji przemoc.

A tak nie jest?

I tak, i nie. Bo jeżeli identyfikuję przemoc, obojętnie czy u innych, czy u siebie, tylko po to, żeby komuś lub

sobie przypiąć etykietkę, że jest przemocowy i nią „walić go po głowie”, czyli osądzać, to na pewno nie o to chodzi. Rosenberg twierdzi, że robiąc coś takiego, właściwie sam wchodzę na ścieżkę przemocy.

Czy przemoc zawsze jest zła? Mówiąc inaczej, czy NVC zakazuje używania przemocy?

Porozumienie bez Przemocy nie jest wezwaniem do pacyfizmu, czyli do radykalnego wyrzeczenia się wszelkich przejawów i form używania przemocy. Nie jest tak, że kiedy już wejdziemy na ścieżkę NVC, to nie wolno nam na nikim niczego wymusić. Marshall Rosenberg wyraźnie mówi, że istnieją sytuacje, kiedy użycie przemocy jest jedynym sposobem, by postawić granice ewidentnej krzywdzie człowieka. Nazywa to „ochronnym użyciem siły”. Jednocześnie Rosenberg kładzie wyraźny akcent na motywacje takiego działania. Jeżeli jedyną, a przynajmniej dominującą motywacją czyjegoś działania jest ochrona życia czy zdrowia lub ogólnie bezpieczeństwa, także tego emocjonalnego, to w takim przypadku użycie przemocy (możliwie jak najmniejszej) może być uzasadnione, nawet jeśli ucierpi na tym jakość relacji.

Sięgnijmy po przykład. Nieraz zadawano mi pytanie, czy kiedy jedno z małżonków popada w alkoholizm, zmuszanie go do leczenia nie jest sprzeczne z zasadami NVC? Moim zdaniem nie. W tym przypadku nie ma innego sposobu, by ochronić życie

i zdrowie tej osoby – alkoholizm jest przecież chorobą śmiertelną. Dodajmy, że zmuszając osobę uzależnioną do leczenia, chronimy w ten sposób także życie i zdrowie osób z jej otoczenia.

A co w sytuacji, gdy zagrożone są inne wartości, niekoniecznie życie czy zdrowie? Na przykład rodzic ma w pracy ważne spotkanie, na które nie może się spóźnić, a dziecko oświadcza, że nie pójdzie do przedszkola, bo w tym momencie układa klocki i nie chce przerywać zabawy. Rodzic stara się rozmawiać i tłumaczyć, ale czas ucieka i dziecko nie zmienia zdania. Czy, zgodnie z zasadami NVC, mogę jako mama wymusić na dziecku, żeby jednak porzuciło zabawę i poszło do przedszkola?

Ta sytuacja mieści się w pojęciu ochronnego użycia siły. Natomiast ważne jest, by tego typu sprawy omawiać z dzieckiem, nie pozostawiać ich bez wyjaśnienia. Ono powinno wiedzieć, że nawet jeśli użyliśmy wobec niego siły – zagroziliśmy jakąś karą lub po prostu wzięliśmy je na ręce i zaprowadziliśmy do przedszkola – to nie było działanie przeciwko niemu. Trzeba wyjaśnić, dlaczego to zrobiliśmy, że działaliśmy w trosce o to, by nie stracić pracy, a tym samym środków do życia. Nawet jeśli nie uda nam się tego wytłumaczyć od razu, bo nie będzie na to czasu ani warunków – dziecko może głośno płakać i nie chcieć słuchać – to

ważne, by do tego wrócić jak najszybciej, na przykład po odebraniu dziecka z przedszkola tego samego dnia.

Dodam jeszcze, że Rosenberg, choć obrał sobie za cel tworzenie społeczeństwa wolnego od przemocy, nigdy nie powiedział, że przemoc jest zakazana. Widzę tu analogię z przykazaniami Bożymi, które są czasem odbierane jako zbiór nakazów i zakazów. Tymczasem są to raczej wskazówki. Pan Bóg przez przykazania mówi nam: rób to, a tego nie, abyś żył, był szczęśliwy, aby ci się dobrze powodziło. Nie dlatego, że jeśli będziesz zachowywał przykazania, to Bóg da ci nagrodę, a jeśli ich nie zachowasz, to ześle na ciebie karę. Nie. Chodzi o to, że nasze czyny, myśli i słowa mają realne konsekwencje w życiu naszym i innych ludzi. Więc Bóg w formie przykazań daje nam, jak gdyby instrukcję obsługi szczęśliwego życia. Mówi: jeśli będziesz postępował tak, to ci przyniesie korzyść.

Czyli, jeżeli zdarzy mi się użyć przemocy i w wyniku tego zacznę się obwiniać i oskarżać...

To w ten sposób używam przemocy wobec siebie.

Zatrzymajmy się przez chwilę przy tym wątku. Czy przemoc można stosować nie tylko wobec innych, lecz także wobec siebie?

Najczęściej jest tak, że osoby, które stosują przemoc wobec innych, są jeszcze bardziej skłonne stosować

ją wobec siebie samych. To idzie w parze. Z mojego doświadczenia wynika, że jeżeli ktoś nie wyeliminuje przemocy, jaką stosuje wobec siebie, nie da rady wyeliminować jej wobec innych. Niektórzy mogą wprawdzie sprawiać wrażenie, że są surowi wobec siebie, a łagodni wobec innych, ja jednak sądzę, że ta łagodność wobec innych jest wtedy pozorna i w gruncie rzeczy jest uległością, a nie rezygnacją z przemocy.

Poczucie winy jest najczęstszą i chyba najbardziej dotkliwą formą przemocy wobec siebie. Od razu wyjaśnię, że osobiście odróżniam poczucie winy od świadomości grzechu. Czym innym jest świadomość wpływu na świat moich własnych czynów, myśli czy słów – to jest właściwie uformowane sumienie (w języku łacińskim *świadomość* i *sumienie* określane są tym samym słowem: *conscientia*). Natomiast poczucie winy to jest myślenie, że jestem złym człowiekiem. To taki rodzaj relacji z sobą samym, w którym siebie potępiam, uważam się za kogoś mniej wartościowego od innych ludzi lub wręcz bezwartościowego, z powodu takich czy innych czynów.

Niektórzy mają poczucie winy także z powodu swoich myśli lub odczuwanych emocji. Poczucie winy rozumiane jako samooskarżanie się lub – jak czasem mówimy – biczowanie się jest rażącą formą przemocy wobec siebie. W tym również widzę analogię ze wspomnianymi wcześniej słowami Jezusa:

[...] powiedziano przodkom: Nie zabijaj! [...] A Ja wam powiadam: [...] A kto by rzekł swemu bratu: Raka [pusta głowo], podlega Wysokiej Radzie. A kto by mu rzekł: »Bezbożniku«, podlega karze piekła ogniowego” (por. Mt 5,21n). Więc jeżeli myślę o samym sobie, że jestem beznadziejny, głupi – a na tym polega poczucie winy – w tym momencie zabijam siebie, czyli stosuję przemoc wobec siebie.

Podstawową rzeczą w Porozumieniu bez Przemocy jest świadomość tego, jaki wpływ na całą otaczającą mnie rzeczywistość, na mnie samego, na drugiego człowieka, przyrodę, mają moje słowa, myśli i czyny. Podobnie jest w chrześcijaństwie. Św. Ignacy z Loyoli stworzył rachunek sumienia, który nie jest prostym zliczaniem swoich grzechów, właśnie po to, by się zastanawiać, czy to, co robię, jest życiodajne. Bo to jest kluczowe pytanie w dążeniu do życia wolnego od grzechu. Kiedyś zarzucano Jezusowi, że grzeszy, uzdrawiając ludzi w szabat. A On na to powiedział: „Co wolno w szabat: uczynić coś dobrego czy coś złego? Życie uratować czy zabić?” (Mk 3,4).

Co Marshall Rosenberg miał na myśli, kiedy mówił o języku żyrafy i języku szakala?

Żeby zobrazować, czym jest język życia, Marshall Rosenberg wpadł na pomysł, żeby nazwać go językiem żyrafy, a język przemocowy (śmierci – jak go nazywam) nazwał językiem szakala. Jak tłumaczy

Rosenberg, żyrafa jest zwierzęciem o największym sercu w stosunku do masy ciała, a z racji tego, że ma tak długą szyję i szeroko rozstawione oczy, potrafi objąć spojrzeniem bardzo rozległy obszar, czyli dostrzec bardzo wiele. Przede wszystkim widzi rzeczy, których nie dostrzega szakal, który chodzi z głową pochyloną do ziemi i węszy. Szakal symbolizuje więc kogoś o bardzo zawężonych horyzontach. Bo rzeczywiście język życia uwzględnia szerszą perspektywę – moją i drugiego człowieka. Chodzi o to, żeby żyć świadomie, czyli mieć szerszą perspektywę, nie tylko swoją. To, dlatego książka jednej z trenerek NVC Miki Kashtan, z której wiele się nauczyłem, nosi tytuł *Niezwykłe świadome życie*².

²Kashtan M., *Niezwykłe świadome życie. Świat skrojony na miarę ludzkich potrzeb*. Tom I: *Od oddzielenia do jedności*, tłum. Klimek A., Pilaś-Wiśniewska D., Wydawnictwo Porozumiewajmy się, Poznań 2017.



Akceptacja tego, co jest,



czyli rzecz o szczęściu



Czym według ojca jest szczęście? Kiedy człowiek czuje się szczęśliwy?

Kiedy mówimy o szczęściu najczęściej mamy na myśli jakiś stan emocjonalny, czyli uczucie szczęścia. I w pewnym sensie faktycznie, szczęście jest uczuciem. Ten stan emocjonalny jest jednak bardzo dynamiczny, bo uczucia są z natury zmienne. Nigdy nie nadejdzie taki moment, kiedy będziemy mogli powiedzieć, że już zawsze będziemy czuć się szczęśliwi.

Moim zdaniem istnieje jeszcze inny rodzaj szczęścia niż to o charakterze emocjonalnym. Jest to szczęście egzystencjalne, czyli sytuacja, kiedy człowiek żyje w stanie permanentnej szczęśliwości. Ten stan charakteryzuje się tym, że nawet kiedy człowiek ma powody do smutku i nie odczuwa szczęścia, to w głębi serca cały czas jest szczęśliwy. A może być szczęśliwy, ponieważ nawet w trudnych chwilach widzi przed sobą perspektywę przecięcia tego, co powoduje jego smutek. Mam wrażenie, że kiedy Jezus mówił w czasie Kazania na górze: „Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni” – właśnie coś takiego miał na myśli. Tego właśnie chce nas nauczyć, byśmy potrafili być szczęśliwi pomimo tego, że w danym momencie nie wszystkie nasze potrzeby są zaspokojone i mamy jakieś powody do smutku. Sądzę, że kluczem do tego jest nadzieja. Mając nadzieję, człowiek w każdym położeniu może być szczęśliwy. Pewien biblista kiedyś wytłumaczył mi, że Osiem błogosławieństw można rozumieć właśnie w ten sposób: jesteście błogosławieni, czyli szczęśliwi, nawet kiedy płaczecie, albowiem zostanieie pocieszeni. To jest właśnie opis szczęścia, które jest pomimo okoliczności.

Hinduski jezuita, ojciec Anthony de Mello SJ mawiał, że szczęście jest w nas. To znaczy, że mamy je gdzieś głęboko zakodowane. Zostało zapisane

w naszych genach, kiedy zostaliśmy stworzeni – ponieważ zostaliśmy stworzeni przez Boga, który jest miłością, a więc pragnie naszego szczęścia. Więc trudne emocje nie stoją w sprzeczności ze szczęściem. Wcale tak nie musi być. Kiedyś na modlitwie wyobraziłem sobie, że stanął przede mną Jezus i powiedział: „Tak bardzo cię polubiłem, że chciałbym dać ci pewien prezent”. „Cóż takiego?” – zapytałem. „Spowoduję, że już nigdy nie będziesz czuł smutku” – odpowiedział. Po chwili namysłu powiedziałem: „Nie, Jezu. Jeśli faktycznie mnie lubisz, nie dawaj mi tego. Wiem bowiem, że bez możliwości odczuwania smutku, nie mógłbym naprawdę kochać. A gdybym nie mógł kochać, byłbym nieszczęśliwy”.

W potocznym rozumieniu szczęście to coś, co się nam przytrafia i na co nie mamy wpływu. Mówimy: miałem szczęście, bo wygrałem na loterii; miałem szczęście, bo znalazłem na ulicy 100 złotych. Czy to dobra intuicja?

Moim zdaniem nie. To kolejna zupełnie nietrafiona definicja szczęścia. Według tej definicji człowiek szczęśliwy to człowiek, któremu nie zdarzają się sytuacje, których on nie chce. Czyli szczęście polega na pomyślności. Fałszu tej koncepcji dowodzi istnienie ludzi, którzy są szczęśliwi nawet wtedy, kiedy nie wszystko dzieje się po ich myśli.

Czy bycia szczęśliwym można się nauczyć?

Tak. Jestem zwolennikiem tezy, że bycie szczęśliwym jest sztuką i umiejętnością. Oczywiście mówię tu o szczęściu w znaczeniu egzystencjalnym, nie o uczuciu. Szczęście egzystencjalne jest rodzajem sposobu bycia wobec otaczającej nas rzeczywistości i wobec samego siebie. Człowieka, który posiadał tę umiejętność, można poznać po tym, że kiedy przeżywa jakieś trudności i cierpi, nie zabija go to, nie niszczy. Przejawia się to także w tym, że taki człowiek nie jest zdolny do tego, by popadać w rozpacz, albo znienawidzić drugiego człowieka, siebie czy w ogóle życie.

Czy umiejętność bycia szczęśliwym w niesprzyjających okolicznościach można nazwać po prostu odwagą?

Może tak. Słyszając to pytanie, przypomina mi się, jak często Jezus mówił: „Nie bój się!”. I pewnie nie miał wtedy na myśli uczucia lęku, tylko pewien stosunek do trudnej rzeczywistości.

Jak można się nauczyć takiego szczęścia?

Dla mnie sednem szczęścia czy nawet jego synonimem jest miłość. Bo miłość jest najpełniejszą formą ludzkiej egzystencji, najbardziej dojrzałym sposobem, w jaki człowiek funkcjonuje wobec siebie, innych i świata. Cechą miłości jest to, że nigdy nie

żąda tego, żeby otaczający świat, drugi człowiek czy nawet ja sam, był jakiś konkretny, spełniał jakieś moje oczekiwania. Mogę pragnąć, żeby coś się stało, czy żeby drugi człowiek coś dla mnie zrobił, mogę o to prosić. Ale jeśli kocham, to nie żądam. Jestem otwarty na to, że rzeczywistość nie będzie idealnie taka, jak sobie wymyśliłem, a w moim życiu będą się działy rzeczy, których nie zaplanowałem, także te, które są dla mnie trudne i powodują cierpienie. Mówiąc inaczej, przyjmuję rzeczywistość taką, jaka ona jest.

Dojrzała miłość jest bezwarunkowa, czyli nie jest uzależniona od tego, co ktoś robi. Jak pięknie mówi ojciec Anthony de Mello, miłość jest podobna do drzewa, które daje cień każdemu, kto się do niego zbliży, dobremu i złemu, nawet temu, kto podcina jego korzenie. Szczęście to pokochanie nie tylko siebie i drugiego człowieka, ale rzeczywistości w ogóle, bezwarunkowo. Taka postawa przekłada się na to, że człowiek wchodzi w stan trwałej szczęśliwości. Jest w tym też wolność, bo przecież nie ma miłości bez wolności, od własnych koncepcji i wizji rzeczywistości. Pewnie to miał na myśli Jezus, kiedy mówił: „Jeśli ktoś chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje” (Łk 9,23).

Czy takie akceptowanie rzeczywistości nie grozi tym, że staniemy się wobec niej obojętni,

pozbawieni emocji, że po prostu przestanie nam zależeć?

Nie o to chodzi. Nie mam być stoikiem, który obserwuje życie z zewnątrz i się nie angażuje, bo jest mu wszystko jedno. Kiedy założyciel jezuitów święty Ignacy z Loyoli opisywał stan takiej duchowej wolności, nazywając ją „świętą obojętnością”, nie chodziło mu o bierność czy apatię. W tak zwanym *Fundamencie Ćwiczeń duchowych* pisał: „Chodzi o to, byśmy ze swojej strony nie pragnęli bardziej zdrowia niż choroby, bogactwa niż ubóstwa, szacunku niż pogardy, życia długiego niż krótkiego”³. Użył tam hiszpańskiego słowa *indiferentes*, które trudno jest dokładnie przetłumaczyć na język polski. Tłumaczy się je zwykle jako „nierobiący różnicy” lub „obojętny”, ale w znaczeniu: „nieprzywiązany”. Św. Ignacy tłumaczy to tak, że człowiek wyrzekający się przywiązania do takiego czy innego dobra staje się wolny, a przez to gotowy do bezwarunkowej miłości. Na pewno jednak taka „święta obojętność” nie polega na tym, że mi nie zależy i rezygnuję z prób uczynienia tego świata lepszym, poprawienia jakoś swojej sytuacji za pomocą dostępnych środków. Nie mówimy tu o tym, że nie próbuję się leczyć w przypadku choroby, usunąć

³ Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, Wydawnictwo WAM, Kraków 1996, s. 6.

bólu czy przedłużyć swojego życia, jeśli jest na to sposób. Chodzi raczej o to, że jeśli wszystkie metody leczenia zawiodą, kiedy naprawdę jestem bezsilny wobec choroby czy śmierci, wtedy przyjmuję ją jako swoisty dar.

Dlaczego śmierć czy chorobę swoją lub bliskiej mi osoby mam przyjmować jako dar?

Dlatego, że tak naprawdę nie wiem, co w ostatecznym rozrachunku będzie dla mnie lepsze, co przyniesie więcej korzyści – długie życie czy krótkie, zdrowie czy choroba, bogactwo czy ubóstwo.

W pierwszym odruchu powiemy oczywiście, że więcej korzyści przynosi zdrowie niż choroba.

Tak się może wydawać, ale moje doświadczenie pokazuje, że często nie jesteśmy sobie w stanie wyobrazić, co wyniesiemy z jakiegoś trudnego doświadczenia, co ono może nam przynieść. Boimy się cierpienia, to naturalne. Ale często, kiedy już przez nie przejdziemy, okazuje się, że wychodzimy przemienieni, ubogaceni i dojrzalsi. Mamy w tej kwestii jako ludzie zbyt wąskie horyzonty, żeby mieć wyobrażenie, jaki wpływ na nas będzie miało to, że będziemy żyć krócej albo dłużej.

Warto wychodzić z założenia, że jeżeli z powodu choroby trzeba odwołać jakieś zaplanowane spotkanie czy rekolekcje, to ma to jakiś sens, którego

być może w tym momencie nie widzimy, może nawet nigdy nie zobaczymy, ale widocznie tak jest lepiej. Być może to kontrowersyjne, ale uważam, że to, co jest dla nas nieosiągalne, nie jest dla nas dobre. Oczywiście to nie znaczy od razu, że jeżeli coś jest osiągalne, to na pewno jest dobre. Krótko mówiąc: nie wszystko, co jest osiągalne, jest dla nas dobre, ale na pewno nie jest dobre to, co jest nieosiągalne.

Idąc tym tropem mogę powiedzieć, że jeżeli dla mnie nieosiągalne jest dożycie osiemdziesięciu lat, bo w wieku sześćdziesięciu poważnie zachoruję, leczenie nie przyniesie rezultatu i będę miał świadomość, że pozostało mi niewiele czasu, będę starał się myśleć, że widocznie to jest dla mnie dobre. Oczywiście w takiej sytuacji na pewno modliłbym się o zdrowie i poddawał wszelkim zabiegom mogącym przedłużyć życie czy poprawić jego jakość. Ale ostatecznie przyjąłbym to, co nieuniknione jako najlepszą opcję, której chwilowo nie rozumiem.

Czy ma to jakiś związek z ojca wiarą, z zaufaniem wobec Boga?

Na pewno wiara w Boga bardzo pomaga formowaniu w sobie tej postawy. A to dlatego, że jeśli wierzę w Boga, to wierzę, iż nade mną i w ogóle nad światem czuwa Ktoś rozumny, kto ma nad wszystkim kontrolę. Kiedy spotyka mnie coś trudnego

i niezrozumiałego, to nie jest jakiś ślepy traf, coś zupełnie przypadkowego i pozbawionego sensu.

Kiedy wybuchają wojny lub krzywdzeni są niewinni, ludzie pytają: „Gdzie był Bóg?”. Niektórzy uważają, że istnienie takich miejsc jak Auschwitz jest dowodem na nieistnienie Boga.

Nie wszystko, co się dzieje na świecie, jest wolą Boga. Czasami jest to po prostu wynik decyzji konkretnych ludzi. Jednak ostatecznie Bóg sprawuje kontrolę nad rzeczywistością w tym sensie, że jest w stanie wyprowadzić dobro nawet z najbardziej dramatycznych i zawinionych przez ludzi sytuacji. To jest natomiast pytanie o sens. Czy wydarzenia, które z mojej perspektywy są bezsensowne, przynoszą cierpienie, są niezgodne z moimi wyobrażeniami, mają sens. Ostatecznie chodzi również o zaufanie, że ze wszystkiego Bóg może wyprowadzić dobro.

Anonimowi alkoholicy odkryli, jak bardzo pomocne jest to podejście. Oni już na początku istnienia wspólnoty AA rozkochali się w *Modlitwie o pogodę ducha*, którą ułożył amerykański pastor Reinhold Niebuhr. Brzmi ona: „Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego”. I to jest streszczenie tego, o co chodziło św. Ignacemu, kiedy mówił

o świętej obojętności. Spotkałem się też z określeniem, że jest to modlitwa o pokorę i mogłaby ona brzmieć: „Boże, użyż mi pokory, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić”. To pokora prowadzi do pogody ducha, ponieważ jest mądrością i zawiera w sobie również odwagę. Mówimy też, że pokora jest widzeniem siebie (i otaczającej nas rzeczywistości) w prawdzie.

W potocznym rozumieniu pokora nie kojarzy się z odwagą. Przeciwnie – ktoś pokorny jest kojarzony z osobą cichą, niewypowiadającą swojego zdania, niewalczącą o siebie.

To, o czym mówisz, to parodia pokory. To taka postawa, którą określa się czasem zdaniem: „Przepraszam, że żyję”. Tymczasem ważnym składnikiem pokory jest odwaga bycia sobą, czyli bycia kimś istotnym, bo prawda jest taka, że wszyscy jesteśmy tak samo ważni. Jeżeli ktoś nie ma odwagi, by być sobą, udaje kogoś innego, to nie odnalazł jeszcze pokory. Wręcz przeciwnie – taka postawa jest raczej pewną formą pychy.

Jak to? Niskie poczucie własnej wartości wskazuje na pychę?

Pycha to uporczywe trwanie przy swoich przekonaniach, nawet jeśli jest to przekonanie o braku własnego znaczenia. Pokora natomiast cechuje się

nieustannym poszukiwaniem prawdy. Zarówno prawdy o własnej słabości, popełnianych błędach, w tym także grzechach, jak i o własnych talentach i o własnym znaczeniu. Pokora to otwartość na siebie, na innych i na otaczającą nas rzeczywistość. To oznacza, że jeżeli ktoś twierdzi, że posiada całą prawdę, w jakiegokolwiek kwestii, także w kwestiach wiary w Boga, to idzie raczej drogą pychy niż pokory. Nieosiągalna jest wówczas pogoda ducha, a tym samym stan szczęścia. Poszukiwanie prawdy wymaga natomiast odwagi, bo idzie się wtedy w nieznanne.