

Jacek Federowicz

## **Temat: Kryzysy egzystencjalne – upadek, czy rozwój?**

### **Streszczenie uproszczone**

**Krosinko, Sobota 20.03.2004r.**

### **Co to jest kryzys?**

Możemy wyszczególnić różne typy kryzysu np.:

- kryzys egzystencjalny;
- kryzys wiary;
- kryzys rozwojowy;
- kryzys połowy wieku;
- kryzys sytuacyjny.

Kryzys – czyli **doświadczenie trudne**. Często widzimy w perspektywie cierpienia. Nie widzimy perspektywy dalszej, że niemal **zawsze jest to perspektywa rozwoju**.

### **Co robić, aby kryzys był dla nas szansą?**

Pierwszą reakcją w sytuacji kryzysu jest zwykle ucieczka

#### **Jest kilka form ucieczki:**

- ucieczka w chęć reformowania wszystkiego na zewnątrz.  
We wszystkim widzę coś nieprawidłowego i tym uzasadniam, że jest mi tak źle. Jestem często nadkrytyczny.
- Ucieczka w perfekcjonizm.  
Przywiązanie do przestrzegania rytuałów. Chcę zapanować nad sobą (lęk). Pojawiają się różne natręctwa. Jeżeli przeżywamy kryzys wiary może pojawić się nadgorliwość religijna np. codziennie msza św. To zaproszenie do przemiany mojej relacji z Bogiem. Usprawiedliwiam siebie bo jestem OK. Nad wszystkim panuję.
- Ucieczka w postawę typu – nie mam żadnego problemu.  
Wszystko w porządku. Jest dobrze. Tak może faktycznie być, ale często jest to forma zaklepania. Bierzymy na siebie więcej obowiązków. Staramy się je skrupulatnie wypełniać. To generalnie nie jest złe, ale ważne są motywacje. Dlaczego tak robię? Zaprzeczam sobie?
- Ucieczka, polegająca na pozostawaniu w tyle.  
Przywiązanie do starych postaw.

#### **Dynamika kryzysu.**

- Faza I – Coś się rozwała. Nie potrafimy spać, jeść, psują się relacje.
- Faza II – Zmęczenie bólem, zmęczenie stresem, wyczerpanie. Grozi tu postawa cofnięcia się, zamknięcia się, usztywnienia ale faza ta umożliwia również, otwarcie się na wychodzenie z kryzysu, na własny rozwój.

Na czym to polega? – pewne mechanizmy obronne i zachowania działały do tej pory zupełnie dobrze, ale teraz przestają się już sprawdzać. Można to porównać ze skórą, która stała się za ciasna. Skóra węża w pewnym momencie również

musi zostać zdarta aby pod nią mogła ukazać się nowa – odpowiednia skóra do nowych wyzwań. Wtedy przeciska się on przez ciernie, aby tą skórę zderzeć.

OK – ale jak reagować prawidłowo, aby wychodzić z kryzysów? Mamy w sobie instynkt zwalczania, wyrzucania, zanegowania czegoś co w sobie mamy, a nie chcemy mieć.

- Jeśli pojawia się we mnie uczucie, którego nie akceptuję to szansą jest przyjęcie, zaakceptowanie tego w sobie. Przyznać sobie prawo, że nieakceptowane emocje jeśli się pojawiają, to nie przekreślają mnie w sensie moralnym.
- Jeśli próbuję zdławić w sobie to co się we mnie pojawia, wtedy to uczucie staje się silniejsze – to może stać się moim błędnym kołem. Tu pojawiać się mogą różne natręctwa czy nawet spirala zachowań przymusowych.
- Jak to zrobić? Jak przyjąć nie akceptowalne uczucia, emocje, pobudzenia seksualne?
- W jaki sposób mam sobie pozwolić na istnienie trudnych uczuć?

Zobaczenie, że nie jestem za nie odpowiedzialny za ich pojawienie się we mnie. Jeżeli tak, to spróbuję sobie trochę teraz z tym uczuciem pobyc, poprzyglądam się jemu, dam sobie przyzwolenie by pochodzić trochę pobudzonym czy rozedrganym w środku.

Nie wystarczy wiedzieć jak wyjść z tej matni. Potrzeba aktu woli, pozwolić aby telepały mną emocje. Tylko jak poradzić sobie np. w pracy? Nasze hamowane emocje i tak udzielą się innym. Jeśli widzimy, że ktoś próbuje zachować wewnętrzny spokój, ale w nim coś buzuje, to w nas to rezonuje.

Ważna jest umiejętność pozostawania w tyle - daję sobie czas pozostania z tym. Nie próbuję zdusić w sobie emocji tylko po to by normalnie funkcjonować. Muszę się zatrzymać, **pójść na własną wewnętrzną pustynię**, pobyc sam ze sobą, poprzyglądać się samemu sobie, potrzebny jest spokój i cisza ale bardziej ta wewnętrzna niż ta zewnętrzna.

Musimy dostrzec swój sposób funkcjonowania do tej pory. Chcemy dostrzec swoje winy, oskarżamy się. Musimy się przyznać, że często sami siebie oskarżamy o to co się stało. Możemy pójść za bardzo w poczucie winy. Często w sobie dostrzegamy smutek. Dołuje nas to, że inni sobie świetnie radzą, a my nie. Możemy dojść do wniosku, że ten świat to nie jest miejsce dla nas.

*<Jacek przyznaje, że czerpie dużo z rekolekcji ignacjańskich>*

Jesteśmy wychowani w kulturze, która wymusza na nas radzenie sobie samemu ze sobą „weź się w garść” (jest to najbardziej niefortunne twierdzenie). Nie jesteśmy w stanie się sami usprawiedliwić, uzasadnić sensowność swojego istnienia. Nie wystarczy tylko chcieć, choć to ważne. Otworzyć się na to, że Bóg mówi mi, że razem z tymi ułomnościami, tymi cechami, wadami przyjmuje mnie, kocha i jest ze mną – i tylko to mnie usprawiedliwia. Nie zaś to, że ja sam potrafię, muszę, uporam się – to błędna postawa – to postawa pychy.

Porozmawiać z kimś, szukać w relacji z kimś – aby się nie usprawiedliwiać samemu, tylko otworzyć się na miłość Boga. Tu ważą się losy dalszego rozwoju lub застоju. Trzeba umieć **zostawić przeszłość** i skoncentrować się na umiejętności życia teraz, **akcent należy położyć na przeżywanie dnia dzisiejszego** - kolejne niebezpieczeństwo, że zacznę myśleć z lękiem o przyszłości.

Dlaczego tak jest, że cały czas żyjemy w smutku, myśląc o przeszłości, albo w lęku przed przyszłością?

W Judaizmie (Biblia – Stary Testament) którym przesiąknięta jest kultura zachodu nie przeżywa się teraźniejszości, są tu opisy historyczne przeszłości lub prorocтва przyszłości. Przeciwnie bywa w kulturze azjatyckiej – buddyzm.

Nie dręczą nas już tak permanentnie emocje. Często jest w tym czynnik mojej winy, ale nie zamierzony. Nie o to chodzi w życiu człowieka, aby być doskonałym, aby zasłużyć sobie by Bóg mnie kochał. – To już mam, to jest prezent od Boga, nie zasłużony i w dodatku za darmo.

Bóg zaprasza mnie w kryzysie, abym zaczął poznawać siebie, a poprzez poznawanie siebie – poznawać również Boga, który mnie stworzył. Nie poznajemy Boga bezpośrednio lecz poprzez jego stworzenie czyli każdy poprzez siebie samego.

Abym zadał sobie pytanie - Kim ja właściwie jestem?

Są ludzie o bardzo grubych skorupach. Tak bardzo bali się, aby ich nie bolało, że ponakładali wiele masek. Tym ludziom najczęściej nie można pomóc. Trzeba zostawić ich Bogu, my jesteśmy za słabi.

Poznanie siebie - to odejście na pustynię, często zamknięcie się samemu w pokoju, pozostanie samemu ze sobą. **Zacznij znosić samego siebie.** Ojcowie pustyni zamykali się w swoich celach. Te cele to nie jest coś jednorazowego, to proces.

Doświadczam, że nie jestem samotną wyspą, ale mam też swój wewnętrzny świat, że w zasadzie jestem sam. Może towarzyszyć nam tylko Bóg.

Pragnę zachowania dobrych relacji z innymi – to również chcę mieć, ale chcę mieć także siebie. Dramat tego na ile mam istnieć z innymi, a na ile sam ze sobą?

Konflikt między tym co jest na zewnątrz, a co jest głębokie w nas. Otwieramy się na to, że w naszym wewnętrznym świecie doświadczamy naszych ograniczeń.

Odkrywamy rzeczywistość naszych własnych marzeń, pragnień.

Świat naszych wartości – co jest dla mnie ważne?

Na „pustyni” możemy to uporządkować, odkryć swoje pragnienia i to co jest dla mnie najbardziej istotne i najważniejsze, że pewne rzeczy, zmartwienia, nieuporządkowane pragnienia mogę sobie odpuścić, podarować.

Czy moja relacja z innymi ma polegać na faktycznie dobrej relacji, czy przekonywaniu na siłę do moich własnych poglądów - otwieranie się na inność drugiego człowieka.

Przez poznawanie siebie mogę w końcu siebie zaakceptować, przyjąć samego siebie. Odkrycie, że wyłącznie dlatego mogę siebie zaakceptować, że Pan Bóg mnie kocha i akceptuje. Nasz umysł wydaje się, że nie jest w stanie wyobrazić sobie co to znaczy miłość bezwarunkowa. W naszym życiu doświadczamy tylko miłości warunkowej. To jest tajemnica. Nie da się jej rozwiązać, musimy ją przyjąć.

To wszystko jest procesem. Raz jest lepiej, raz gorzej – ciągła fluktuacja. Czasem się gubię, raz mi jest lepiej, raz gorzej. Zaczynam dostrzegać pewne zasady opanowywania siebie - umiejętność zakończenia pogoni za własnym ogonem. Mocą akceptacji i miłości Boga (nie dzięki sobie). Tu powoli zaczynamy wychodzić ze starej i wchodzić w nową skórę, ale tutaj często także musimy na moment stanąć nadzy. Zaczynamy otwierać się na proces przekraczania siebie psychologicznie i duchowo.

**Z terapii nie wychodzę bez problemu, tylko z umiejętnością radzenia sobie z nim** – to jest poziom psychologiczny

Poziom duchowy – uświadomienie sobie że:

- jestem kochany miłością bezwarunkową;
- jestem godny tej miłości;
- jestem ograniczony – sam z siebie nie jestem w stanie się usprawiedliwić i zbawić, posiadam ułomności a więc jestem ograniczony

Te trzy poziomy mojej egzystencji spotykają się w Bogu.

Nie pytam się kto mnie pokocha, przestaje to być dla mnie takie ważne, ale sam **zaczynam kochać** nie oglądając się na nikogo ani na niczyją reakcję. Odkrywam, że jestem ważny Bożą Miłością (godny), wtedy zaczynam czynić dobro sam z siebie, kiedy chcę, nie dlatego, że muszę. Mogę się od czynienia dobra powstrzymać i niekoniecznie jest to złem. Oczywiście, to ważne by dobro czynić ale może jeszcze ważniejsze jest, by przyglądać się swoim motywacjom do czynienia tego dobra. Czy czynię dobrze dlatego, że czuję się do tego **zmuszony** jakimś moralnym imperatywem, czy dlatego, że w wolności swojej **chcę** czynić dobro.

Przyjmuję swoją ograniczoność - nie wszystko było dobre - to jest moja historia, ale oddaję to, nie muszę się z tym męczyć – uzdrawiam intelekt.

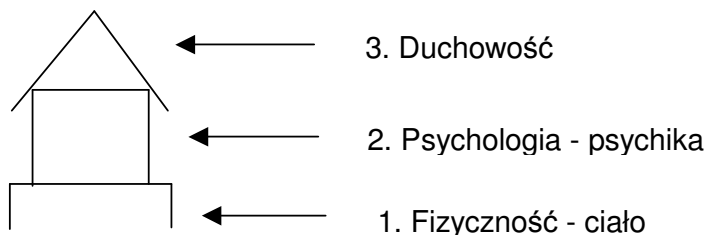
Uzdrawiam swoje serce – zaczynam postrzegać siebie jako dzieło Bożej Miłości. Uporządkowuję i akceptuję uczucia, takimi jakimi są, a nie jakimi powinny być. Odchodzę od swojego perfekcjonizmu.

Celem nie jest całkowita zgodność z literą prawa moralnego, daję sobie pozwolenie, że mogę się potknąć.

Zaczynam dostrzegać, że w tym wszystkim jest jakiś Boży Plan. Rodzi się w nas nowy Bóg – a raczej nasze nowe JEGO poznanie i rozumienie.

Trzy nierozdzielne ze sobą sfery duchowa, psychiczna i biologiczna – na tych trzech poziomach odkrywamy jedność z Bogiem – na poziomie duchowym, lub integrację z sobą samym – na poziomie psychologicznym i zdrowie – na poziomie biologicznym.

### Tak budować



Pytanie dlaczego? – jest pytaniem dotyczącym sfery duchowej, pytaniem o sens  
Pytanie jak? - dotyczy sfery psychologicznej, wyjaśniania i rozumienia

---

### Krosinko, Niedziela 21.03.2004r.

Powiemy sobie o jednym z typów zranień – zranienia ze strony ojca.

Pierwsze doświadczenia z ojcem są na poziomie „mieć” ( z matką na poziomie „być”)

### Dwie skrajne postawy ojca

**I typ - emocjonalny dystans** – ojciec surowy, groźny, instancja nadrzędna (nie koniecznie musi krzyczeć).

*Warto pamiętać, że postawa ojca wynika, z jego wychowania, różnych uwarunkowań społecznych, życie często wymusza zachowania agresywne by o coś zawalczyć lub ochronić przed atakiem.*

Dziecko musi czymś wkupić się w łaski ojca - z takiej relacji rodzi się postawa samowystarczalności. Nie mogę być słaby. Mam potrzebę kontroli życia w jego wszystkich przejawach – to się nie udaje. Często popadamy w poczucie winy. Chodzi ciągle za mną myśl – co by powiedział mój ojciec? – jesteś leniem, za mało się starasz, itp. I próbujemy sobie podnieść poprzeczkę – wpadamy w perfekcjonizm – to jeden z kryzysów ojcostwa. Herezja czynu - przede wszystkim działać – jest to iluzja. Stąd nieumiejętność przyjęcia daru. Jakże ja mam dziękować? Ja wszystko muszę wydrzeć od życia. Postawa nie tylko perfekcji w działaniu, ale również podpieranie się prawem moralnym.

Ta relacja także dotyczy układu ojciec-córka.

**II typ – ojciec, który nie potrafi zachować dystansu** – jest tak blisko, że chce za dziecko wszystko zrobić. Dziecko czeka wtedy na gwiazdkę z nieba – jest bezradne, pasywne. To rodzi lęk przed podejmowaniem decyzji. Ojciec nadopiekuńczy w sensie przedstawiania dziecku (nie wprost) wizji świata jako bardzo niebezpiecznego kotłowniska. Doprowadza to do sytuacji lękowych. Podejrzliwość do świata i do ludzi. Często tak ukształtowani ludzie zdają sobie z tego sprawę, są wściekli na siebie, ale nie potrafią sobie poradzić z tymi emocjami.

### **Relacje z ojcem kształtują naszą relację z Bogiem.**

Postawa bezradności – Bóg to taki fajny dziadziuś, który wszystko za mnie załatwi, przytuli mnie, o nic nie muszę się starać.

Dobrze było by wyzbyć się patrzenia mechanicznego na człowieka (0 lub 1). Trzeba wyśrodkować, umieć wyczuć ile dać od siebie, a ile mogę oczekiwać.

Co ja mam z tym zrobić? Tu **potrzebny jest akt woli**. Chrystus zachęca nas do aktu woli, dlatego, że otwiera nas na rzeczywistość.

Czy wierzysz w Boga? – to nie jest trafne pytanie.

### **Czy wierzysz Bogu? – to jest właściwe pytanie**

Bóg zachęca nas do decyzji w oparciu o zaufanie, że On wie co jest we mnie, ale nie udziela mi odpowiedzi, ponieważ nie zrozumiałbym. Musimy wkalkulować pewną tajemnicę w nasze życie. Nie wiemy dlaczego, może się dowiemy po śmierci. Mamy podejmować decyzję czasem trochę na wycucie, wbrew sobie, może nawet trochę na ślepo.

### **Kryzys jest zaproszeniem do rozwoju.**

Czasem podejmujemy decyzje, żeby się przypodobać innym - nie o to chodzi – to jest infantylnizm.

Czasem podejmujemy decyzję z powodu utożsamienia się z osobą ważną - z racji na to, że **ktoś**, kto jest autorytetem proponuje mi to zrobić. To nie jest jeszcze dojrzałość, ponieważ ta osoba dziś jest twoim autorytetem, a jutro może nim nie być.

**Uwewnętrznienie** – przyjęcie w głębi serca – podejmuję decyzję, ponieważ jestem przekonany, że jest to dobro samo w sobie. To jest **w pełni dojrzały motyw decyzji**.

Należy urealnić oczekiwania, nie porównywać się do innych, to bardzo trudne ponieważ mamy etos rywalizacji, ale jednak jest to możliwe.

Umieć wyrzekać się siebie. Rezygnować z niektórych pragnień na rzecz wyższego dobra. Nie rywalizować za cenę zniszczenia tego co w nas ciche i delikatne a więc wrażliwe.

Uspokajać się, umieć szukać ciszy swego serca

Czym może się stać moja modlitwa? – najwyższą formą jest modlitwa ciszy - milczenie. Staje przed Bogiem w ciszy i pokorze mojego serca. Jestem pusty bo nie wypełniam relacji z Bogiem swoim wielomówstwem, wyobrażeniami, niekończącymi się prośbami lub podziękowaniami, ale jestem również otwarty, wyczekujący w cierpliwości.

Oczekuję, aby Bóg mnie napełnił.